



Рецепты здоровья

Рецепты
здоровья

Сборник

Составитель: Н.В. Журавлёва,
воспитатель МАДОУ д/с №51 г. Иркутска

2011 г.

В книге представлены рекомендации по оздоровлению организма природными средствами, профилактике заболеваний в домашних условиях.

Основная цель этой книги – информационная помощь родителям по укреплению своего здоровья и здоровья своих детей. В ней предложены нетрадиционные методы профилактики наиболее распространенных простудных заболеваний, описаны рецепты приготовления витаминных комплексов, очистительных салатов, приёмов самомассажа.

Книга состоит из четырёх разделов:

- Народные средства по профилактике простудных заболеваний;*
- Точечный массаж;*
- Витаминные салаты;*
- Полезные советы.*

Сборник «Рецепты здоровья» ответит на многие вопросы, касающиеся вашего здоровья и здоровья ваших детей.

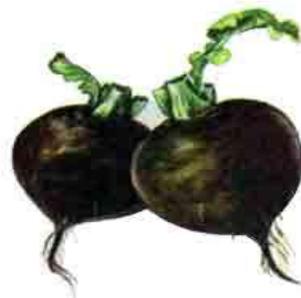
**Рецепты
здоровья
здоровья**



Народные средства

Рецепты народной медицины для внутреннего употребления при бронхите

- Смесь из тертых яблок с медом в пропорции 1:1, принимать по 1 ст л 3-4 раза в день.
- Помогает при кашле размятый банан с горячей водой, эффективен при кашле березовый сок, в который можно добавить жженый сахар.
- Сварить инжир на медленном огне в молоке, принимать напиток в горячем виде (насколько это возможно).
- Вырезать у редьки середину, засыпать ее сахаром или медом, оставить в прохладном месте на ночь, образовавшийся сок принимать по 1 ст л 3 раза в день.
- Взять среднюю луковицу в шелухе, помыть, полностью залить холодной водой и добавить 50-70 г сахара. Варить на медленном огне 30 мин. После того как сироп остынет, он готов к употреблению. Это суточная доза.
- Корень солодки и цветки липы сердцевидной взять в соотношении 2:1, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день. Настой успокоит даже сильный кашель, вызовет разжижение густой, вязкой мокроты.
- Корень алтея лекарственного - 2 ч л залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15-20 мин. Отвар употреблять: взрослым - по 1 ст л 3-4 раза в день перед едой, детям - по 1 ч л 5 раз в день.



- Лист эвкалипта – 5 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, корень девясила высокого – 5 г, трава шалфея лекарственного – 10 г. 15 г смеси залить 200 мл холодной воды, кипятить 2-3 мин, настаивать 1 час. Принимать в виде горячего чая при наличии скудной мокроты по 50мл 1-2 раза в день после еды.

- Трава шалфея лекарственного – 10 г, трава тысячелистника обыкновенного – 10 г, лист мяты перечной – 10 г, лист мать-и-мачехи – 5 г. 10 г смеси залить 200 мл холодной воды, кипятить 2-3 мин, настаивать 1 час. Принимать в виде горячего чая при сухом кашле сразу после еды по 100 мл 1-2 раза в день.



- Трава зверобоя продырявленного, цветки клевера лугового или красного, цветки коровяка скипетровидного, листья мать-и-мачехи, трава тысячелистника обыкновенного – в равных количествах, смешать. 1 ст л сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 3-4 мин, настаивать 1-2 ч, процедить и пить по полстакана 3-4 раза в день.

- Смалец гусиный – 100 г, масло сливочное несоленое – 100 г, мед пчелиный – 100 г, сок из листьев алоэ или агавы американской – 15 мл и сок из листьев подорожника большого – 40 мл. Смешать. Принимать по 2 ст л 2 раза в день при затянувшемся бронхите.

- Смалец свиной или гусиный – 100 г, масло сливочное несоленое – 100 г, мед натуральный – 100 г, сок листьев алоэ или агавы – 15 мл, какао – 50 г. Смешать. Принимать при затянувшемся бронхите, упорном кашле по 1 ч л 3-4 раза в день.



Рецепты народной медицины для внутреннего употребления при гриппе

- При первых проявлениях гриппа (заложенности носа или начинающемся насморке, головной боли в области лба, при контакте с больным) принимать каждые 2-3 часа 1 ст л лукового сока. Детям можно давать луковый сок с медом в соотношении 1:1.

- 2 лимона (удалив предварительно косточки) натереть на терке. Измельчать 2 головки чеснока. Полученную кашицу перемешать и залить 1 л кипяченой воды. Настаивать 3 дня в темном месте при комнатной температуре. Настой процедить, поместить в холодильник и принимать по 1 ст л за 20 мин до еды 1 раз в день. Профилактику проводить с ранней осени до поздней весны.

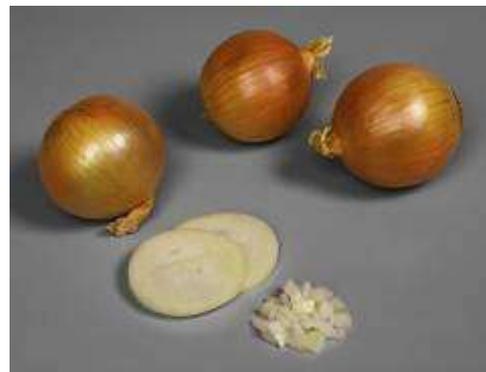


- В период эпидемии гриппа съесть перед завтраком (за 30 мин) небольшой зубчик чеснока. Сейчас есть чеснок в капсулах. Препараты чеснока можно приобрести в аптеках, применять согласно прилагаемой инструкции.



Рецепты народной медицины для наружного применения при гриппе

- Свежую луковицу натереть на терке. Полученную массу выложить на 2 слоя марли. Наложить повязку с луком на 10 мин на нижнюю часть носа, предварительно смазав кожу этой области растительным маслом для предупреждения раздражения. Повторить процедуру 3 раза в течение суток.



- При начинающемся насморке смазывать слизистую оболочку носа соком каланхоэ 1-3 раза в течение дня. Смешанный с водой сок каланхоэ (1 ст л сока на стакан кипяченой воды) использовать для полоскания горла.



Рецепты народной медицины для внутреннего употребления при насморке

- Смесь корней и корневищ девясила высокого и дягиля лесного – по 15 г на 1 л воды. Растения залить холодной водой, кипятить 10 мин и принимать по стакану 3-4 раза в сутки в теплом виде.

- Свежие ягоды калины обыкновенной, истолченные и смешанные с медом, разбавить кипяченой водой комнатной температуры и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2-3 раза в сутки. Это средство способствует быстрому выздоровлению при гриппе и простудных заболеваниях.



- Листья вербены лекарственной, собранной во время увядания растения, - 1 ст л настаивать в стакане кипятка 1,5-2 ч, принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3-4 раза в сутки при повышенной температуре, гриппе, простудных заболеваниях.

- 1 стакан молока (сырого) и 1 ст л шалфея кипятить 10 мин на медленном огне, затем процедить и снова кипятить, немного остудить и выпить перед сном.

- Листья крапивы двудомной и малины обыкновенной, цветки ромашки аптечной, трава тысячелистника обыкновенного по – 20 г, трава чабреца садового – 10 г, корень валерианы лекарственной – 5 г. 2 ст л смеси кипятить 5-7 мин в 0,5 л воды, настоять 1-1,5 ч, процедить через марлю и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды при вазомоторном рините.



Рецепты народной медицины при ОРВИ для укрепления организма

- 5 ст л измельченных свежих иголок сосны, 2 ст л измельченных плодов шиповника, 2 ст л луковой шелухи залить 2 л воды, кипятить в эмалированной посуде на слабом огне 20 мин, укутать одеялом и настаивать 10-12 ч, процедить, охладить. Хранить в холодильнике. Выпивать 0,5-2 л в сутки как общеукрепляющее средство при простудных и сосудистых заболеваниях. Питье должно быть теплым или комнатной температуры.

- 2-3 ст. л. меда с чаем, молоком, кипяченой водой, соком моркови полезны как общеукрепляющие средства, нормализующие деятельность всего организма, а особенно органов пищеварения и дыхания.



- 100 г сухих ягод земляники залить 1 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Пить по ½-1 стакану 3-5 раз в день.

- 2 ст л сухих ягод рябины обыкновенной (красной) залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 1-2 ч, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день.

- Ядра грецких орехов растолочь и перемешать с равным количеством (по массе) меда. Употреблять до 100 г смеси в день в 3-4 приема.



Рецепты народной медицины при простуде с кашлем

- *Пить морсы или настои из сухих ягод брусники, клюквы, земляники. Если нет аллергии, можно как лечебное средство съесть грушу с медом натошак, то есть через 1,5 ч после или за 30 мин до еды. Обязательно обильное питье в течение дня: чай с лимоном, минеральная вода (хорошо смягчает горло теплая минеральная вода пополам с молоком).*

- *Пить свежеприготовленный морковный сок по ½ стакана 2-3 раза в день.*

- *Эффективен следующий рецепт: 5-6 зубчиков чеснока истолочь и вскипятить в стакане молока. Остудить и пить по 1 ч л несколько раз в день.*



- *Отлично помогает сок черной редьки с медом в пропорции 1:1. Его дают по 1 ст л 3 раза в день после еды.*

- *При осиплости голоса помогает прием свежеприготовленного сока капусты за 30-40 мин до еды 3-4 раза в день. Начинать прием с ¼ стакана и доводить до ½ стакана в день.*



- *При воспалении верхних дыхательных путей полезны настои из разжижающих мокроту растений: листьев мать-и-мачехи, корня солодки, алтея, травы тысячелистника, девясила, череды, чабреца. 2 ст л любого из указанных лекарственных растений залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать 1-2 ч, процедить и принимать по ½ стакана 2-3 раза в день за 30 мин до еды (настой корня солодки пьют по 2 ст л 3-4 раза в день).*



- *Используют заготовленный впрок порошок корня алтея. Его смешивают с теплой водой до состояния густой сметаны. Полученную взвесь процеживают и принимают по 1ст л 2 раза в день.*



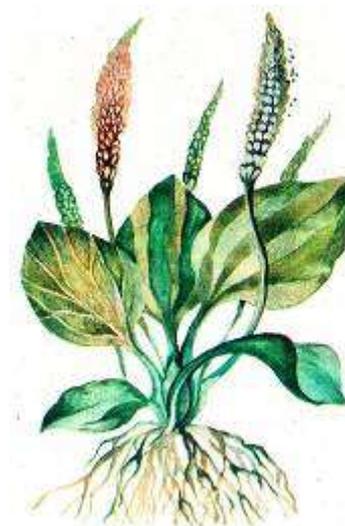
- *Если беспокоит кашель, используют настой лимона с чесноком. 1 лимон с кожурой, 1 головку (небольшую) чеснока измельчить ножом или в мясорубке, смешать, залить 0,5 л теплой воды (не горячей) и настаивать не менее 2 ч. Принимать по 50 мл за 30 мин до еды 2-3 раза в день.*



Рецепты народной медицины для наружного применения при конъюнктивите

- Свежеотжатый сок сочного цветка полевого используют в виде примочек 2-3 раза в день при воспалительных заболеваниях глаз.

- 1 ст л сухих измельченных листьев подорожника большого залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 15-20 мин, процедить. Применять в виде примочек при усталости глаз, а также в виде примочек и промываний при конъюнктивитах.



- Листья сенны (александрійского листа), трава мордовика русского, листья ореха грецкого в равном соотношении. 2 ст л смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять до полного охлаждения жидкости. Использовать в виде закапываний (3 раза в день по 2 капли в оба глаза) и примочек. Показаниями к применению данного сбора служат, неврит зрительного нерва, золотушные воспаления глаз.

- Семена укропа посевного, цветки цикория обыкновенного, трава хвоща полевого, корень алтея лекарственного, лепестки розы крымской – соотношении 1:2:1:1:2. 3 ст л смеси залить 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь, довести до кипения, процедить. Показания и способ применения – как и для предыдущего сбора.



• Листья подорожника большого, цветки шиповника коричневого, цветки ромашки аптечной, цветки василька синего, цветки бузины черной в соотношении 1:2:2:2:1. 3 ст л смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить через вату. Настой применяется при конъюнктивите по 3 капли в каждый глаз 3-4 раза в день.



• Трава очанки лекарственной – 50-60 г залить 1 л крутого кипятка, настоять в течение 6-8 ч (желательно в термосе), процедить. Применять для компрессов на глаза и закапывания 2-3 раза в день при воспалительных заболеваниях глаз.

• Семена укропа огородного, цветки цикория обыкновенного, трава хвоща полевого, корень алтея лекарственного, лепестки розы крымской в соотношении 1:2:1:1:2. 3 ст л смеси залить 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь и довести до кипения, процедить через вату. закапывать по 3 капли в глаз 3 раз в день при гнойном конъюнктивите.



Точечный массаж

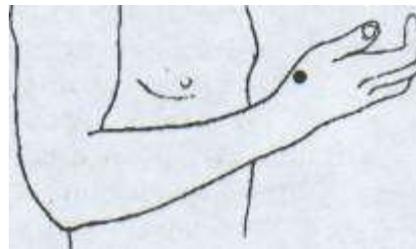
ПРИ ГРИППЕ

1. Локализация точки

Точка находится по наружному краю предплечья на 2 ширины пальца выше запястья. Если соединить ладони, скрестив их промежутками между первым и вторым пальцами, то конец вытянутого 2-го (указательного) пальца верхней ладони коснется точки.

Техника воздействия

Массировать точку в течение 2 — 3 мин. Детям до трех лет массировать 10 — 20 с.

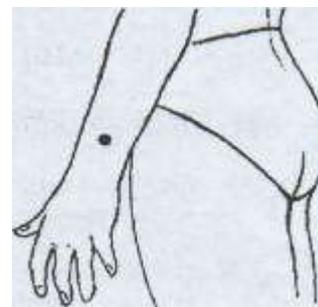


2. Локализация точки

Точка находится на три ширины пальца выше лучезапястной складки на тыльной стороне предплечья.

Техника воздействия

Надавливать большим пальцем на точку в течение 2 мин. Делать массаж перед сном.



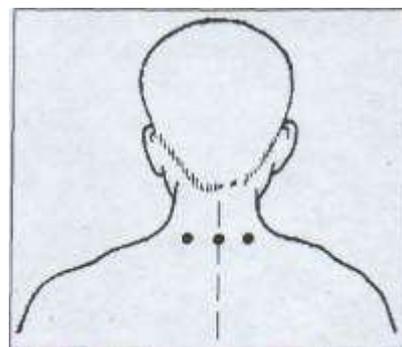
ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

1. Локализация точек

Зона воздействия находится между отростками седьмого шейного и первого грудного позвонков, на позвоночнике, другие 2 точки — на одну ширину пальца вправо и влево от основной точки.

Техника воздействия

Массировать точки правым большим или указательным пальцем 2 — 3 мин. Желательно отдельно массировать основную и две дополнительные точки.



2. Локализация точки

Точка находится в области локтевого сустава в конце складки, образующейся при сгибании руки в локтевом суставе, на стороне большого пальца.

Техника воздействия

Нажимать на точку подушечкой большого пальца до ощущения боли в течение 2 — 3 мин. Можно также прогревать точку полынной сигарой в течение 2 — 3 мин.



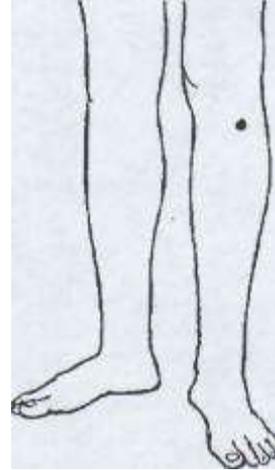
ПРИ КАШЛЕ

1. Локализация точки

Точка находится на голени на 4 ширины пальца ниже нижнего края надколенника (при вытянутой ноге) и на ширину пальца наружу от бугристости большеберцовой кости.

Техника воздействия

Нажимать на точку и массировать ее подушечкой большого пальца 2 — 3 мин или нажимать 300 раз. Во время эпидемии гриппа с профилактической целью, чтобы укрепить защитную энергию, можно производить пункции, прижигания, наложение пластыря с тигровой мазью, горчичников, точечный массаж точки с вьетнамским бальзамом «Золотая звезда».

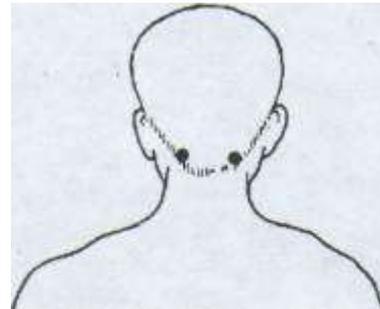


2. Локализация точки

Точки парные, симметричные, расположены в затылочных ямках, на три ширины пальца наружу от центральной линии, на границе роста волос.

Техника воздействия

Массируйте точки подушечками пальцев в течение 30 с. Можно нанести на точки вьетнамский бальзам «Золотая звезда» и с ним провести массаж точек на спине и на руках.



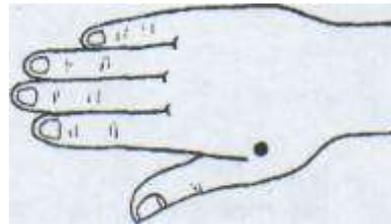
ПРИ ПРОСТУДЕ

1. Локализация точки

Точка находится на тыле кисти в углублении между костями большого и указательного пальцев.

Техника воздействия

Массировать точку большим пальцем другой руки до появления красноты в течение 2 — 3 мин.



2. Локализация точек

Точки симметричные, парные, находятся у основания крыльев носа, около ноздрей.

Техника воздействия

Надавливать одновременно на обе точки в течение 20 с. Сила давления постепенно нарастает и плавно снижается.



ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

1. Локализация точки

Точка находится за ухом, рядом с мочкой уха, чуть сзади и снаружи от нее, в углублении нижнего края затылочной кости.

Техника воздействия

Держите голову пациента одной рукой, обхватив его лоб ладонью. Массировать, точку подушечкой большого пальца правой руки поглаживающими круговыми движениями против часовой стрелки в течение 3 — 5 мин.

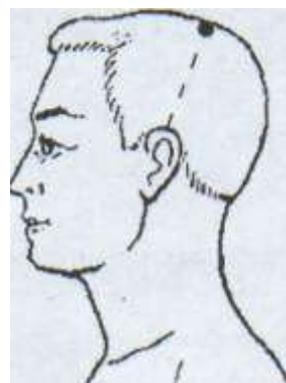


2. Локализация точки

Точка расположена на макушке головы, на середине линии, проведенной от верхушек ушных раковин вверх.

Техника воздействия

Сильно нажимать (до ощущения боли) на точку кончиком большого пальца в течение 1—2 мин. Больной должен лежать или сидеть, слегка наклонив голову вперед.

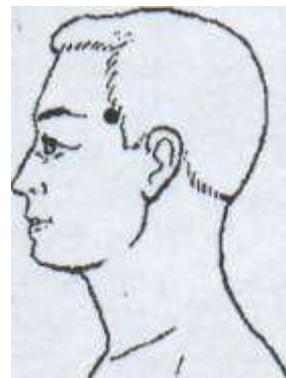


3. Локализация точек

Точки симметричные, расположены в области висков, на линии, продолжающей линию брови, в углублении. Более чувствительны при нажатии, чем окружающие ткани.

Техника воздействия

Одновременно с обеих сторон массировать точки подушечками пальцев, поглаживая против часовой стрелки в течение 3 — 5 мин. Глаза пациента во время воздействия на точки должны быть закрыты.



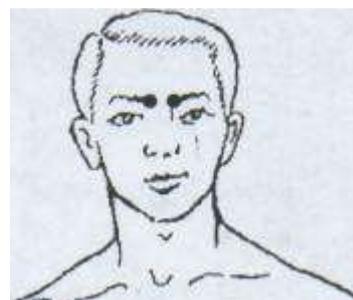
ПРИ НАСМОРКЕ

1. Локализация точек

Точки симметричные, расположены у внутренних краев бровей.

Техника воздействия

Подушечками указательных пальцев массировать точки вращательными движениями по часовой стрелке 2 — 3 мин, постепенно надавливая на точку до легкой болезненности.



2. Локализация точки

Точка расположена в центре переносицы.

Техника воздействия

Подушечками указательных пальцев массировать точку вращательными движениями по часовой стрелке 2 — 3 мин, постепенно надавливая на точку до легкой болезненности.



3. Локализация точек

Точки симметричные, находятся по краям носовой кости.

Техника воздействия

Подушечками указательных пальцев массировать точки вращательными движениями по часовой стрелке 2 — 3 мин, постепенно надавливая на точку до легкой болезненности.



4. Локализация точки

Точка расположена на середине носа у края носовой кости.

Техника воздействия См. выше.

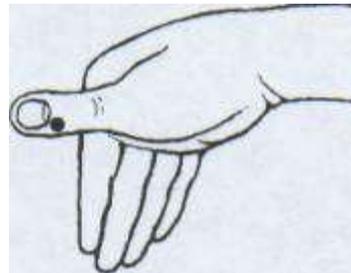


5. Локализация точек

Точки симметричные, находятся у наружных краев ногтевой лунки указательных пальцев правой и левой руки.

Техника воздействия

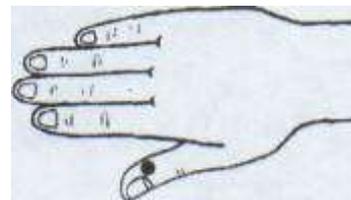
Подушечками указательных пальцев массировать точку вращательными движениями по часовой стрелке 2 — 3 мин, постепенно надавливая на точку до легкой болезненности.



6. Локализация точек

Точки симметричные, расположены у внутренних краев ногтевой лунки больших пальцев правой и левой руки.

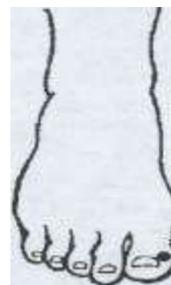
Техника воздействия См. выше.



7. Локализация точек

Точки симметричные. Находятся у наружных углов ногтевой лунки больших пальцев стоп.

Техника воздействия См. выше.

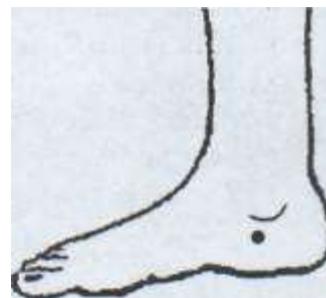


8. Локализация точек

Точки симметричные, расположены на стопе под внутренними лодыжками на границе тыльной и подошвенной поверхностей.

Техника воздействия

Подушечками указательных пальцев массировать точку вращательными движениями по часовой стрелке 2 — 3 мин, постепенно надавливая на точку до легкой болезненности.

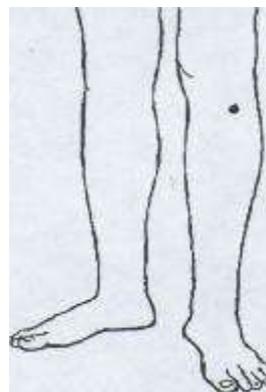


9. Локализация точек

Точки симметричные, расположены на внутренней поверхности голени у краев большеберцовых костей, на четыре ширины пальца кверху от лодыжек,

Техника воздействия

Подушечками указательных пальцев массировать точку вращательными движениями по часовой стрелке 2 — 3 мин, постепенно надавливая на точку до легкой болезненности.



«ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛЬЧИКИ»

Массируя пальцы рук, мы оказываем тем самым воздействие на внутренние органы организма

(большой палец);

1. *Почки,
мочевой
пузырь*

2. *Легкие,
толстый
кишечник
(указательн
ый палец);*

3. *Желудок,
селезенка*

(средний палец);

4. *Сердце,
тонкий
кишечник
(безымянны
й палец);*

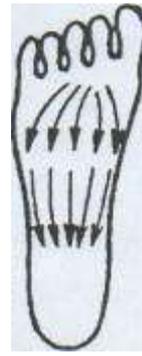
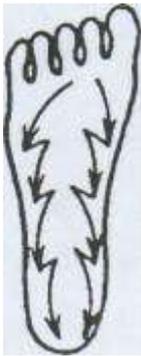
5. *Печень,
желудочно-
кишечный
тракт
(мизинец).*



МАССАЖ СТОПЫ

Массаж стопы также помогает работе многих органов нашего организма. В теплое время года вместо специального массажа полезно ходить босиком по траве, по шершавым коврикам. При этом необходимо избегать переохлаждения ног, чтобы не простудиться.

Основные приемы - поглаживание, растирание, разминание и постукивание. Массажные движения нужно делать в следующих направлениях:



«О ЗДОРОВЬЕ ПО СТУПНЕ»

Учеными установлено, что о проблемах своего здоровья человек может узнать, внимательно рассмотрев ступни своих ног.

К примеру, мозоль под мизинцем левой ноги является сигналом неблагополучия работы сердца. Если же мозоль под мизинцем правой ноги, значит, помощи ждет печень. Необходимо отказаться от жирного и жареного.

Если пятки опоясаны жесткой мозольной подковой, значит, есть проблемы с суставами.

Если мозольные утолщения тянутся по наружным краям ступней, нужно срочно заняться позвоночником. Если по внутренним, к подъемам ступней — сигнал тревоги подают кишечник. Болезненные трещины на этих подковах должны еще больше насторожить вас, они не исчезнут без лечения внутренней патологии.

Так же красноречиво свидетельствуют о неблагополучии мозоли или загрубевшая кожа на наружных краях больших пальцев. Проверьте, все ли в порядке со щитовидной железой.

Мозоль на подошве напротив других четырех пальцев появляется при нервном перенапряжении.

Постарайтесь сбавить нагрузки и попробуйте восстановить силы.

Проекционные зоны



Витаминные салаты



Капуста

*500г. белокочанной капусты,
1 луковица,
1,5 ст.ложки раст.масла,
2 ст.ложки уксуса,
сахар, тмин, соль по вкусу.*

Капусту тонко нашинковать, смешать с измельченным луком, тмином, посолить, полить салатной заправкой.

500г. белокочанной капусты,

Очистить и обмыть кочан капусты,

*1 ст.ложки раст.масла,
0,5 ст.ложки сахара,
2 ст.ложки уксуса,
соль по вкусу.*

*300г. белокочанной капусты,
3 моркови,
1 луковица,
100г. майонеза или
50г раст.масла,
сахар, соль по вкусу.*

*400г. белокочанной капусты,
2 свежих огурца,
зелень петрушки и укропа,
2/3 ст.смеси уксуса и
раст.масла,
1 стебель лука-порея,
сахар, соль по вкусу.*

*250г. белокочанной капусты,
150г.винограда,
1 кислое яблоко,
1 лимон,
½ ст.майонеза.*

удалить кочерыжку, тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой. Выделившийся сок отжать. После этого капусту положить в салатник, залить уксусом, смешанным с сахаром, и в таком виде оставить на 30-40 мин.

В капусту можно добавить 1ст.ложку раст.масла.

Очищенную морковь натереть стружкой, капусту нарезать соломкой, потолочь, добавив немного соли. Лук мелко нарезать. Все продукты перемешать, добавить майонез или растительное масло, сахар по вкусу.

Капусту нашинковать, огурцы нарезать тонкими кружками, посыпать солью, встряхнуть, залить смесью уксуса и растительного масла, все посыпать мелко нарезанным луком-пореем, укропом и петрушкой.

Обмытую капусту нашинковать, размять или прогреть до мягкости, сбрызнуть лимонным соком, подержать 1ч. В прохладном месте. Добавить кусочки яблока и виноград, смешать с майонезом, выложить в салатник и украсить виноградом.



*150г. белокочанной капусты,
50г.морской капусты,
1 сладкий перец,
1 свежий огурец,
зелёный лук, ¼ ст.майонеза,
соль по вкусу.*

*400г. белокочанной капусты,
6 яблок, 100г листьев кресс-
салата.*

Для заправки:

*½ ст. сметаны,
2 яйца, 1 луковица, 1 лимон,
зелень укропа, 4ч. ложки
сахара, 1/2ч.ложки соли.*

Белокочанную капусту нашинковать, растереть с небольшим количеством соли, смешать с мелко нарезанным сладким перцем, добавить нашинкованный зелёный лук, нарезанный свежий огурец и консервированную морскую капусту.

Капусту и лук нашинковать, яблоки очистить от семян и нарезать тонкими ломтиками. Капусту и яблоки смешать, добавить кресс-салат, опять перемешать и полить заправкой. Можно посыпать луком.



*7-9 шт.моркови,
1 луковица,
1 лимон,
5 ст.ложек раст.масла,
3 ст.ложки сметаны,
соль по вкусу.*

Отобрать крупную ярко окрашенную морковь, очистить, хорошо вымыть и натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и смешать с морковью, посолить по вкусу, заправить салат растительным маслом, лимонным соком, сметаной и подавать на стол.



Морковь

*4 моркови,
200г.белокочанной капусты,
3 яблока,
1/3 ст.сметаны,
1/3 ст.рассола из-под квашеной
капусты,
сахар и соль по вкусу.*

*1-2 моркови, 1-2 редьки, 6-8
грецких орехов, 4-5 долек
чеснока, 1/3 ст.лимонного или
клюквенного сока,
сахар по вкусу.*

*6-7 шт.моркови,
3-4 дольки чеснока,
1-2 ст.ложки раст.масла,
3 ст.ложки уксуса,
3 ст. ложки рубленой зелени
петрушки,
½ ч.ложки молотого тмина,
перец и соль по вкусу.*

Морковь и яблоки очистить,
вымыть и натереть на терке,
капусту мелко нашинковать.
Добавить сметану, рассол, сахар и
соль.

Очищенную морковь и редьку
натереть на крупной терке. Ядра
грецких орехов пропустить через
мясорубку или растереть в ступке.
Добавить измельченный чеснок.
Все перемешать. Заправить
лимонным или клюквенным
соком.

Очищенную и нарезанную
кружками морковь отварить в
подсоленной воде с чесноком.
Готовую морковь откинуть на
дуршлаг, чтобы стекла вода,
переложить в салатницу, посолить,
поперчить, посыпать тмином,
зеленью петрушки, заправить
маслом и уксусом. Перед подачей
на стол охладить.



*6-7 шт.моркови,
3-4 дольки чеснока,
1-2 ст.ложки раст.масла,
3 ст.ложки уксуса,
3 ст. ложки рубленой зелени
петрушки,
½ ч.ложки молотого тмина,
перец и соль по вкусу.*

*6-7 шт.моркови,
100г. кураги,
1 небольшой лимон,
100г. сметаны,
зелень петрушки,
сахар и соль по вкусу.*

*4-5 шт.моркови,
3 яблока,
1 ч.ложка тертого хрена,
лимонная кислота,
сахар, соль по вкусу.*

Очищенную и нарезанную кружками морковь отварить в подсоленной воде с чесноком. Готовую морковь откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, переложить в салатницу, посолить, поперчить, посыпать тмином, зеленью петрушки, заправить маслом и уксусом. Перед подачей на стол охладить.

Морковь натереть на крупной терке, курагу нарезать, из лимона удалить семечки и нарезать его мелкими кусочками вместе с цедрой, все перемешать, добавить соль, сахар, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки.

Очищенные яблоки и морковь натереть на крупной терке, хрен – на мелкой. Добавить соль, сахар, лимонную кислоту, перемешать и уложить в салатник. Украсить морковью.



Свёкла

*2 свеклы,
300г белокочанной капусты,
1ст.ложка раст.масла,
1 ст.ложка лимонного сока,
сахар и соль по вкусу.*

*3-4 свеклы, 1 банка
конс.маслин (без косточек),
2 яйца,
1 ½ ст.ложки тертого хрена, 3-4
ст.ложки раст. масла, 1ч.ложка
уксуса,
соль по вкусу.*

*2-3 свеклы,
100 г. чернослива,
1/3 лимона,
¼ ст. майонеза,
¼ ст. сметаны,
сахар и соль по вкусу*

*2-3 свеклы,
2 свежих огурца,
2 соленых огурца,
зеленый лук,
½ ст. майонеза,
сахар и соль по вкусу.*

Свеклу хорошо промыть, обтереть и испечь в духовке, остудить. Тонко нашинковать свежую белокочанную капусту, посолить и перетереть руками, смешать с нарезанной печеной свеклой. Добавить сахар, разведенный водой лимонный сок и заправить растительным маслом.

Сварить или испечь в духовке, завернув в фольгу, свеклу, очистить и нарезать кружками маслины, измельчить и смешать со свеклой, заправить растительным маслом с уксусом и солью. Выложить на блюдо и украсить тертым хреном, маслинами и дольками вареных вкрутую яиц.

Свеклу натереть на крупной терке, промытый и замоченный чернослив без косточек нарезать кусочками, все перемешать, сбрызнув соком лимона, посолить по вкусу, заправить майонезом, смешанным со сметаной и сахаром.

Сваренную свеклу нарезать кубиками. Соединить с ней нарезанные свежие и соленые огурцы, зелёный лук, посыпать сахаром, посолить и полить майонезом.



*800г. мелкой свеклы,
100г. листьев кресс-салата,
соль.*

*Для заправки: 2 ст.ложки
раст.масла, 2 яйца,
½ ст.ложки лимонного сока,
4-6 ч.ложек сахара, зелень
петрушки и укропа, черный
молотый перец и соль по вкусу.*

*1 свекла,
1 яблоко,
2 ст.ложки сметаны,
сахар по вкусу.*

*2 свеклы,
1,5 стакана бобов,
1 соленый огурец,
1 морковь,
1 ст.ложка сметаны,
зеленый лук и соль по вкусу.*

Свеклу отварить или испечь,
нарезать ломтиками, добавить
кресс-салат, перемешать и полить
заправкой.

Печеную свеклу и свежее яблоко
очистить и мелко нашинковать,
посыпать сахаром, сбрызнуть
лимонным соком, заправить
сметаной.

Вымытую свеклу сварить или
запечь, остудить, очистить и
измельчить. Добавить вареные
бобы, измельченный соленый
огурец, натертую на крупной терке
сырую морковь и сметану.
Выложить в салатник и украсить
мелко порубленным зеленым
луком.



Огурцы

*3 свежих огурца,
¼ ст. сметаны,
уксус, черный молотый перец
и соль по вкусу.*

*1 свежий огурец,
1 луковица,
1 ст. ложка сметаны, соль по
вкусу.*

*3-4 свежих огурца,
½ головки чеснока,
2-3 ст. ложки раст. масла,
черный молотый перец и соль
по вкусу.*

*2 свежих огурца,
2-3 пучка редиса,
1 лимон,
100г сыра,
зелень петрушки и укропа,
соль по вкусу.*

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед подачей к столу огурцы слегка посолить, посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом.

Свежий огурец нарезать кубиками, добавить рубленый лук и сметану, посолить.

Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать очень тонкими кружками, выложить в салатницу, посолить и залить соусом из растительного масла, уксуса и толченого чеснока.

Огурцы мелко нарезать, редис очистить, нарезать и полить лимонным соком. Выложить на блюдо редис, вокруг него – огурцы, посыпать их тертым сыром, а сверху – измельченной зеленью.



Помидоры

*5 помидоров,
2 луковицы,
3-4 ст.ложки раст.масла,
1 ч.ложка уксуса,
зелень петрушки,
сахар и соль по вкусу.*

*5-7 помидоров,
4 ст.ложки зелени петрушки и
укропа,
2 ст.ложки тертого хрена, 2/3
стакана сметаны,
2 ст.ложки майонеза,
1 ч.ложка сахара,
соль по вкусу.*

*4-5 помидоров,
1 луковица,
2-3 дольки чеснока,
½ стакана очищенных грецких
орехов,
2-3 ст.ложки раст.масла,
черный молотый перец и соль
по вкусу.*

Помидоры нарезать ломтиками или кружками, сложить в салатник, сверху положить тонко нашинкованный лук, полить маслом, добавить соль, сахар, зелень петрушки, сбрызнуть уксусом.

Помидоры разрезать на 4 или 8 частей, залить смесью сметаны, майонеза, хрена, соли и сахара, посыпать рубленой зеленью.

Помидоры нарезать кружками, лук – тонкими кольцами, чеснок истолочь, грецкие орехи мелко нарезать. Чеснок лучше истолочь вместе с солью и растительным маслом. В салатник положить помидоры, на них – кольца репчатого лука, посолить и поперчить по вкусу, перемешать с толченым чесноком, растительным маслом и нарезанными орехами. Подавать охлажденным.



*4-5 помидоров,
2-3 луковицы,
красный молотый перец и соль
по вкусу.*

Нарезать тонкими кольцами репчатый лук. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Перемешать их с луком, заправить красным молотым перцем и солью по вкусу. Готовый салат положить в тарелки или салатники, украсить тонкими кольцами лука и вырезанными в виде цветочка помидорами.

*4 помидора,
2 свежих огурца,
2 пучка зеленого салата,
1 пучок зеленого лука,
1 ст.ложка раст.масла,
1 ч.ложка уксуса,
зелень, черный молотый перец
и соль по вкусу.*

Все овощи тщательно вымыть. Огурцы очистить от кожицы. Листья салата обсушить, нарезать в виде соломки и уложить на середину блюда. Огурцы и помидоры нарезать кружками. Вокруг нарезанных листьев салата выложить целые листья, сверху положить огурцы и помидоры. Посолить и поперчить, полить растительным маслом и уксусом, посыпать зеленью лука, укропа и петрушки.

*5 помидоров,
1 стакан кислого молока,
2 корня хрена,
5-6 листьев салата,
зелень, черный молотый перец
и соль по вкусу.*

Помидоры разрезать на половинки, уложить на листья зеленого салата и залить кислым молоком, взбитым с натертым хреном, посыпать измельченной зеленью. Посолить и поперчить.



Полезные советы

Компоты

Компот

из помидоров и айвы

2 стакана воды,
5 помидоров,
1 айва,
1 стакан сахара, имбирь.



Небольшие твердые, зеленые или красные помидоры ошпарить, сполоснуть холодной водой и сразу же снять кожицу. Айву натереть на тёрке, положить в кипящую воду вместе с сахаром и имбирём, проварить. В горячий сироп частями опустить помидоры, обварить, шумовкой переложить в порционную посуду, залить сиропом.

Подавать холодным, можно со взбитыми сливками.

Компот из моркови

4-5 стаканов воды, 4 моркови,
 $\frac{3}{4}$ стакана сахара,
1 лимон,
5 бутонов гвоздики,
корица, имбирь.

Воду вскипятить с сахаром и специями, опустить неё очищенную, нарезанную кружочками или брусочками морковь и варить до готовности. Добавить в жидкость выжатый сок лимона и тёртую цедру.

Охлаждённый компот подать в стеклянной посуде.

Компот из ревеня

2-3 стакана воды,
300г ревеня,
1 стакан сахара,
 $\frac{1}{2}$ ч. ложки корицы или цедра 1 лимона.

В кипящий сахарный сироп добавить тонко нашинкованную лимонную цедру (или корицу) и очищенный от грубых волокон ревеня, нарезанный кусочками. Компот варить на слабом огне 3-5 мин.



Компот из ревеня и тыквы

*3 стакана воды,
300г тыквы,
300г ревеня,
¾ стакана сахара, корица,
лимонная или
апельсиновая цедра.*

Компот из свежезамороженных яблок, персиков и вишен

*2-2,5 стакана воды,
2 яблока, 250г персиков,
200г вишни,
1,5 стакана сахара,
1/3 стакана вина,
2г лимонной кислоты.*

Компот из смеси сушёных фруктов

*5-6 стаканов воды,
1-2 яблока,
1 крупная груша,
100г урюка,
60г изюма,
1,5 стакан сахара,
2г лимонной кислоты.*

Очищенную тыкву натереть на тёрке стружкой. Помытый ревеня нарезать наискось кусочками. Сварить сироп со специями, опустить в него ревеня, вскипятить. Добавить тыкву, снова довести до кипения и затем охладить. Подавать со взбитыми сливками.

Яблоки и персики, после того, как они оттают, аккуратно нарезать дольками; вишни оставить целыми. Подготовленные фрукты разложить в вазочки, или креманки и залить охлаждённым сиропом, сваренным из воды и сахара с добавлением лимонной кислоты.



Сушеные фрукты тщательно перебрать и несколько раз промыть в тёплой воде. Затем каждый вид фруктов положить в отдельную посуду, залить горячей водой, добавить сахар и варить при слабом кипении; груши и яблоки 35-40мин, урюк 15-20 мин, изюм 4-5 мин. Можно также для компота взять равные части чернослива, груш, яблок, урюка и изюма.



Овощные и фруктовые соки

Картофельный сок

На 0,5 стакана 2-3 клубня картофеля

Картофель очистить, промыть, натереть на мелкой тёрке и процедить через марлю. Готовить непосредственно перед употреблением.

Яблочно – апельсиново - лимонный сок

На 1 стакан по ¼ стакана апельсинового и яблочного сока, 1 дес ложка лимонного сока, 2 ст ложки сливок или сметаны, 1 ст ложка мёда

Яблоки натереть, апельсины и лимон очистить. Отжать из фруктов сок, добавить в него сливки или сметану и мёд. Всё хорошо размешать.



Морковный сок

На 1 стакан 2-3 моркови

Морковь очистить, промыть, натереть или пропустить через мясорубку. Сок отжать через марлю.

Яблочно-морковный напиток

На 1 стакан, 1 крупное яблоко, 1 морковь, 1 стакан воды, 1 ч ложка сахара

Яблоки вымыть, нарезать, опустить в горячую воду, довести до кипения. Снова снять с огня и дать настояться в течение 2 часов, процедить. Морковь очистить, вымыть, натереть и отжать сок через марлю. Морковный сок слить в яблочный настой и добавить сахар.



Сок из помидоров

На 1 стакан

1-2 помидора

Помидоры
вымыть, нарезать,
отжать сок
через марлю
или
соковыжималку.



Напиток из свежих огурцов и салата

На 1 стакан

1 короткоплодный огурец,

150г салата

Огурцы промыть, натереть, отжать сок
через марлю или соковыжималку.
Нашинковать листья салата и отжать из
них сок. Смешать оба сока.
Готовить перед употреблением.

Фруктово-овощной сок

На 1 стакан

1 морковь,

15г свежей апельсиновой

цедры,

1ст ложка сахара,

20г шпината,

1 стакан яблочного отвара

Из яблока с кожурой приготовить 1
стакан отвара. Вскипятить с сахаром и
цедрой, отставить на 2 часа, процедить
и добавить морковный и шпинатный
соки.



