

Здоровое питание: готовим на пару. — Москва : Издательство «Э», 3-46 2017. — 80 с. : ил. — (Кулинария. Ты классная хозяйка!).

Если паровые блюда ассоциируются у вас только с унылой диетой при больном желудке, загляните под обложку этой книги! С помощью пара можно приготовить полезные, сытные и нескучные блюда. И даже десерты! Они порадуют вас не только отменным вкусом, но и благотворным влиянием на здоровье и фигуру, ведь витаминов в блюдах на пару остается больше, а калорий — меньше!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-90363-4

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ТЫ КЛАССНАЯ ХОЗЯЙКА!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ГОТОВИМ НА ПАРУ

Автор-составитель *Светлана Першина*
Дизайн и верстка *Юлия Анохина*
Корректор *Людмила Воробьева*
Редактор *Олеся Гиевская*

Ответственный редактор *О. Сушик*
Художественный редактор *В. Брагина*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Jacek Chabraszewski, Gts, Egor Rodynchenko, akepong srichaichana, Patty Orly, EKramar, JIANG HONGYAN, Jiri Hera, Nils Z, Nattika, kzww, Jiri Hera, Lik Studio, Jill Battaglia, qwasder1987, Lyubov Timofeyeva, Igor Kovalchuk, Maksym Yasinsky, Tim UR, Yaroslava / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 11.07.2017. Формат 60x84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-90363-4



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



ТЫ КЛАСНАЯ ХОЗЯЙКА!

де

Здоровое
питание:
ГОТОВИМ
НА ПАРУ

де





В серии ты найдешь **ТЫСЯЧУ** новых **РЕЦЕПТОВ** блюд из простых, знакомых каждой хозяйке продуктов и **ИГРАЮЧИ** воплотишь в жизнь **ЛЮБУЮ** кулинарную задумку!

Здесь **МНОЖЕСТВО** идей, которые помогут тебе:

- **ВКУСНО** и **ПОЛЕЗНО** накормить детей;
- **СДЕЛАТЬ ПОТЯСАЮЩИЕ** консервированные **САЛАТЫ** и **ЛЕЧО**;
- **ПРИГОТОВИТЬ** аппетитные и **ЯРКИЕ** салаты;
- **ЛЕГКО СОЗДАТЬ** холодные десерты – **МОРОЖЕНОЕ**, граниты и шербеты.

Также в наших планах **КНИГИ** с **РЕЦЕПТАМИ** консервирования, **БЛЮД** из мяса и птицы, пирогов, с **ИДЕЯМИ МЕНЮ** для праздников.

Каждая из этих **КНИГ** создана с **ЛЮБОВЬЮ** специально для тебя!



ТЫ КЛАССНАЯ ХОЗЯЙКА!

де

Здоровое
питание:
ГОТОВИМ
НА ПАРУ



Москва
2017

СОДЕРЖАНИЕ

2 Рыба

Рыбные конвертики	24
Рыба с овощами и пряными травами	26
Пикша в паприке	28
Рулетки из семги с грибами	29
Рыбные колбаски.....	30
Шашлычки из форели с маслинами и красным луком.....	32
Рыбный пудинг с шапочкой из красного перца.....	35



Скажи мне, что ты ешь... .. 6

1 Овощи и грибы

Картофель с щавелевым соусом.....	10
Микс из зеленого горошка с грибами.....	12
Лодочки из перца с творожно-грибной начинкой	14
Цветная капуста с соусом морне	16
Фаршированные шляпки шампиньонов.....	18
Пикантная морковь с имбирем и чесноком.....	20
Котлеты с черносливом и кунжутом.....	22
Зеленые вареники с картофелем	23





3 Мясо

Маринованная говядина в фольге	36
Свинина под сырной корочкой	38
Рулетики с апельсинами	40
«Слойки» из мяса с картофелем.....	42
Мясной рулет с сырно-грушевой начинкой.....	44
Зразы с сыром сулугуни.....	46
Тефтели с тыквой.....	48
Гнездышки с перепелиными яйцами	49

4 Птица

Куриные бедра с имбирем и медовым соусом.....	50
Сочная куриная грудка с чесноком и куркумой	52
Рулетики с перцем и баклажанами	54
Биточки с творогом	56
Нежные котлетки на сметане.....	57
Ханум с курицей и картофелем	58
Кармашки из индейки с сыром и помидорами	60

5 Сладкие блюда

Груши в апельсиновом сиропе	62
Яблоки с начинкой из сухофруктов с орехами	64
Ванильное суфле из творога	66
Сырники с ягодной начинкой	68
Клубничный пудинг.....	70
Шоколадно-ванильные кексы.....	73
Медовые пряники	74
Нежные вареники с вишней	75
Общая таблица калорийности.....	76
Указатель	79



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

на 1 порцию:

- от 150 до 299 ккал
- от 300 до 599 ккал
- свыше 600 ккал

СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ...

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, в том числе и об одной из главных его составляющих – здоровом питании. Почему здоровое питание так важно?

Все просто – наше здоровье, долголетие и качество жизни напрямую зависят именно от того, что мы едим. Жирная и жареная пища, много соли и сахара, мало витаминов, минералов, антиоксидантов и продуктов, содержащих крахмал и пищевые волокна, недостаток воды – и вот уже организм дает сбой: лишний вес и проблемы со здоровьем не заставят себя долго ждать.

НО ЕСТЬ ПРОСТОЙ СПОСОБ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ – НАЧАТЬ ГОТОВИТЬ ЕДУ ПРАВИЛЬНО.





Готовим на пару

Приготовленная на пару еда полезнее вареной, тушеной, запеченной в духовке и тем более жареной. Такой способ приготовления помогает сохранить витамины и микроэлементы, натуральный вкус и цвет продуктов. К тому же паровые блюда менее калорийны, чем обжаренные в масле. Первый шаг к здоровому питанию – заменить фритюрницу на пароварку.

Удобнее всего использовать фабричную пароварку или мультиварку, поскольку не нужно следить ни за температурой, ни за количеством воды. Существуют специальные решетки, которые устанавливаются в обычные кастрюли. Можно соорудить пароварку из того, что есть на кухне: установить в кастрюлю дуршлаг или сито или же закрепить на ней салфетку или марлю. Для этого накройте салфеткой кастрюлю сверху так, чтобы ткань немного провисла, и плотно обвяжите ее бельевой резинкой или веревкой.

