



СТОЛ №5

с рекомендациями специалиста

БЛЮДА
В АЭРОГРИЛЕ
ВСЕХ ТИПОВ

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.56
ББК 36.996
С81

Дизайн серийного оформления *Н. Никоновой*

С81 **Стол № 5.** Блюда в аэрогриле. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. — (Диетические столы. Здоровое меню по рекомендациям врачей).

ISBN 978-5-04-244142-4

Кулинарная книга с диетическими рецептами для приготовления в аэрогриле. Вначале — исчерпывающее объяснение главных принципов стола №5, достоинств еды из аэрогриля и практические рекомендации. А далее — разнообразные и подробные рецепты, разделенные по категориям: блюда из яиц, рыбы и мяса, несладкая выпечка, праздничные блюда и многое другое. В каждом рецепте указаны КБЖУ, количество порций, время приготовления.

УДК 641.56
ББК 36.996

ISBN 978-5-04-244142-4

© ИП Москаленко, текст, верстка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Предисловие	4
Что такое аэрогриль и почему он подходит для щадящего питания.	4
Общие положения «Стола № 5»	5
Какие продукты и блюда можно готовить в аэрогриле.	6
Рецепты	9
Каши и крупяные блюда	10
Блюда из творога	24
Овощные блюда и гарниры	43
Блюда из птицы	63
Блюда из мяса	83
Блюда из рыбы	102
Блюда из яиц.	122
Праздничные, но щадящие блюда	134
Таблица КБЖУ.	154
Алфавитный указатель	156

Предисловие

Что такое аэрогриль и почему он подходит для щадящего питания

Аэрогриль — многофункциональный настольный электроприбор — по праву занял достойное место на домашних кухнях. В нем пища готовится за счет циркуляции горячего воздуха внутри камеры. Нагревательный элемент повышает температуру, а встроенный вентилятор обеспечивает постоянный обдув продукта. По сути, это компактная конвекционная печь. Такой способ обработки позволяет получить эффект запекания без погружения продукта в масло и без контакта с раскаленной поверхностью.

Для щадящего питания это важно по нескольким причинам. Во-первых, при приготовлении в аэрогриле обычно требуется значительно меньше жира, чем при жарке. Во-вторых, равномерный нагрев позволяет довести продукт до готовности без избыточного за жаривания. В-третьих, аэрогриль дает возможность точно задавать температуру и время, а значит, лучше управлять процессом приготовления.

С практической точки зрения аэрогриль удобен для приготовления небольших и средних порций. В нем можно готовить филе птицы, рыбу, овощи, творожные запеканки, печеные фрукты, суфле и другие блюда, которые входят в рацион щадящего питания. В отличие от классической жарки, где

продукт часто контактирует с большим количеством жира и высокими температурами, в аэрогриле можно использовать более мягкие режимы. Это делает прибор особенно полезным в тех случаях, когда важны не только вкус и текстура, но и характер тепловой обработки.

Следует учитывать, что аэрогриль не делает любое блюдо автоматически диетическим. Его польза зависит от выбора продуктов, температуры, длительности приготовления и состава рецепта. Например, жирное мясо, острые маринады, избыток масла или слишком интенсивное запекание не соответствуют задачам лечебного питания даже при использовании современной техники.

Общие положения «Стола № 5»

Диета «Стол № 5» — это система лечебного питания, разработанная в отечественной клинической диетологии для пациентов с заболеваниями печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Ее традиционно применяют при хроническом гепатите вне обострения, хроническом холецистите, желчнокаменной болезни вне острого приступа, а также в период восстановления после острых заболеваний печени и желчевыводящей системы. Основная цель такого питания — уменьшить функциональную нагрузку на печень, способствовать нормальному желчеотделению и обеспечить организму полноценный, но щадящий рацион.

«Стол № 5» не является голодной или резко ограничительной диетой. Он предусматривает достаточное поступление белков и углеводов при умеренном ограничении тугоплавких животных жиров, жареной пищи, грубых раздражителей и продуктов, которые усиливают химическую

нагрузку на печень и желчевыделительную систему. В рационе сохраняются привычные продукты, но меняются их выбор, кулинарная обработка и степень жирности.

Ключевой принцип диеты — щадящие способы приготовления. Предпочтение отдается варке, тушению, приготовлению на пару и запеканию без грубой корки. Исключаются блюда, приготовленные во фритюре, сильно зажаренные продукты, жирные подливы, острые приправы, копчености, большое количество экстрактивных веществ и тяжелые кулинарные жиры. Обычно также ограничивают продукты, которые могут провоцировать спазм желчевыводящих путей, тяжесть после еды и выраженный диспепсический дискомфорт.

Важен и режим питания. При «Столе № 5» обычно рекомендуют регулярные приемы пищи небольшими порциями без длительных перерывов. Это связано с тем, что равномерное поступление пищи лучше переносится пищеварительной системой и помогает избежать избыточной нагрузки после редких и обильных приемов еды. Таким образом, «Стол № 5» — это не только перечень разрешенных и запрещенных продуктов, но и система организации рациона в целом.

Какие продукты и блюда можно готовить в аэрогриле

В рамках «Стола № 5» в аэрогриле целесообразно готовить прежде всего белковые продукты с невысоким содержанием жира. К ним обычно относят куриное филе, филе индейки, кролика, постную телятину. Эти продукты являются источником полноценного белка и при правильном приготовлении хорошо вписываются в лечебный рацион. Перед

запеканием мясо желательнее очищать от видимого жира, пленок и грубых соединительных тканей. Это улучшает и состав блюда, и его консистенцию.

Для повышения мягкости можно использовать щадящую предварительную подготовку. Подходит непродолжительное выдерживание в кефире, натуральном йогурте без добавок, нежирной сметане умеренной жирности или в овощном пюре. Такие варианты позволяют смягчить волокна без уксуса, большого количества соли, острых специй и агрессивных маринадов. Для птицы и постного мяса чаще всего используют температуру 160–180 °С, ориентируясь на толщину куска и модель прибора.

Рыба также хорошо подходит для приготовления в аэрогриле. Наиболее часто используют нежирные и умеренно жирные сорта: треску, хек, минтай, судака, речного окуня, иногда щуку. Рыба содержит легкоусвояемый белок и обычно включается в рацион легче, чем более плотные мясные блюда. Чтобы сохранить сочность, ее лучше готовить в деликатном режиме. Подходящий температурный диапазон — примерно 150–170 °С. При слишком сильном нагреве рыба быстро теряет влагу и становится сухой.

Овощи в аэрогриле можно готовить как самостоятельное блюдо, гарнир или часть запеканки. Наиболее подходящими считаются картофель, морковь, кабачки, тыква, цветная капуста, брокколи. В зависимости от состояния пациента и индивидуальной переносимости овощи могут подаваться кусочками, в размягченном виде или в составе пюреобразных и смешанных блюд. Для такого рациона важно не доводить овощи до сухой и жесткой текстуры.

Из круп и смешанных блюд возможны запеканки и мягкие изделия на основе риса, гречки, овсяных хлопьев, манной крупы. Например, в аэрогриле можно готовить крупяные

котлеты, овощно-крупяные запеканки, суфле, ленивые блюда из творога и круп. Такие блюда полезны тем, что позволяют сочетать умеренную калорийность, мягкую консистенцию и достаточно высокую пищевую ценность.

Творожные блюда занимают особое место. Нежирный или умеренно жирный творог часто входит в лечебный рацион как источник белка и кальция. В аэрогриле можно готовить творожные запеканки, суфле, пудинги, сырники без обжаривания на сковороде. Для этих блюд особенно важен умеренный нагрев, чтобы они сохраняли нежную структуру.

Из фруктов чаще всего подходят яблоки и груши в запеченном виде. При термической обработке они становятся мягче и обычно воспринимаются легче, чем в сыром виде. В зависимости от переносимости и общего рациона их можно готовить без добавок или с небольшим количеством творога, риса, изюма либо минимальным количеством меда, если это допустимо в индивидуальном меню. Также возможны простые фруктово-творожные десерты без жирного крема и большого количества сахара.

Следует подчеркнуть, что перечень блюд зависит не только от общего принципа «Стола № 5», но и от конкретного состояния человека. В период обострения заболевания предпочтение может отдаваться измельченным, мягким и умеренно теплым блюдам. При хорошей переносимости рацион становится шире, но основное требование к способу приготовления сохраняется.



РЕЦЕПТЫ

Каши и крупяные блюда

Нежные, хорошо усваиваемые блюда для повседневного рациона. В аэрогриле такие блюда обычно готовят в жаропрочных формах, часто под фольгой или крышкой, чтобы крупа равномерно распаривалась, не пересыхала и сохраняла мягкую текстуру.

ОВСЯНАЯ КАША С ПЕЧЕНЫМ ЯБЛОКОМ

Ингредиенты на 2 порции:

<i>Овсяные хлопья длительной варки – 80 г</i>	<i>Сахар – 1–2 ч. л. или по вкусу</i>
<i>Вода – 200 мл</i>	<i>Сливочное масло – 5 г</i>
<i>Молоко 1 % – 200 мл</i>	<i>(по желанию)</i>
<i>Яблоко сладкое – 1 крупное</i>	<i>Щепотка соли</i>

На 100 г блюда:

<i>Калории – 75–85 ккал</i>	<i>Жиры – 1,5 г</i>
<i>Белки – 2,5 г</i>	<i>Углеводы – 13 г</i>

Приготовление

1. Яблоко вымойте, очистите от кожуры и семян. Нарежьте небольшими кусочками или тонкими ломтиками.

2. В жаропрочную форму выложите кусочки яблока. Если хотите, добавьте 1–2 ст. л. воды, чтобы яблоко получилось особенно мягким. Поставьте форму в аэрогриль и запекайте при 160–170 °С 8–10 минут, до мягкости.
3. В отдельной жаропрочной форме смешайте овсяные хлопья, воду, молоко, соль и сахар. Добавьте половину запеченного яблока и аккуратно перемешайте.
4. Накройте форму фольгой или крышкой и готовьте в аэрогриле при 160 °С 15–20 минут. В середине приготовления кашу можно один раз осторожно перемешать. Если каша покажется слишком густой, добавьте немного горячей воды или теплого молока.
5. Готовую кашу достаньте из аэрогриля, дайте постоять 3–5 минут. За это время она станет более нежной и однородной.
6. Разложите кашу по тарелкам, сверху выложите оставшееся печеное яблоко. При желании добавьте совсем немного сливочного масла.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОРКОВЬЮ

Ингредиенты на 2 порции:

Гречневая крупа — 80 г

Сливочное масло — 5 г

Вода — 280 мл

(по желанию)

Морковь — 1 небольшая

Щепотка соли

Молоко 1% — 50 мл

На 100 г блюда:

Калории — 85–95 ккал

Жиры — 1,2 г

Белки — 3 г

Углеводы — 15 г

Приготовление:

1. Гречневую крупу переберите и промойте.
2. Морковь очистите и натрите на мелкой терке.
3. В жаропрочную форму выложите гречку и морковь, добавьте соль, влейте воду и молоко, аккуратно перемешайте.
4. Накройте форму фольгой и готовьте при 170 °С 25–30 минут.
5. Проверьте готовность крупы. Если жидкость впиталась не полностью, а гречка еще недостаточно мягкая, добавьте 2–3 ст. л. горячей воды и готовьте еще 5 минут.
6. Готовую кашу аккуратно перемешайте, при желании добавьте немного сливочного масла и подавайте теплой.

МАННАЯ КАША С БАНАНОВЫМ ПЮРЕ

Ингредиенты на 2 порции:

Манная крупа – 40 г

Банан – 1 небольшой

Молоко 1 % – 350 мл

Сахар – 1 ч. л. или по вкусу

Вода – 100 мл

Щепотка соли

На 100 г блюда:

Калории – 95–105 ккал

Жиры – 1,4 г

Белки – 2,6 г

Углеводы – 18 г

Приготовление

1. Банан очистите и разомните вилкой в гладкое пюре.
2. В жаропрочной форме смешайте молоко, воду, соль и сахар.

3. Постепенно всыпьте манную крупу, сразу тщательно размешивая, чтобы не образовались комочки.
4. Накройте форму фольгой и готовьте при 160 °С 12–15 минут.
5. Достаньте форму, хорошо перемешайте кашу и добавьте банановое пюре.
6. Верните форму еще на 3–5 минут при той же температуре. Затем снова перемешайте и подавайте.

РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты на 2 порции:

<i>Рис — 80 г</i>	<i>Сливочное масло — 5 г</i>
<i>Тыква — 150 г</i>	<i>(по желанию)</i>
<i>Вода — 250 мл</i>	<i>Корица — на кончике ножа</i>
<i>Молоко 1 % — 200 мл</i>	<i>Щепотка соли</i>
<i>Сахар — 1–2 ч. л. или по вкусу</i>	

На 100 г блюда:

<i>Калории — 85–95 ккал</i>	<i>Жиры — 1,5 г</i>
<i>Белки — 2,4 г</i>	<i>Углеводы — 15–16 г</i>

Приготовление

1. Рис тщательно промойте в теплой воде 3–4 раза, пока вода не станет почти прозрачной.
2. Тыкву очистите и нарежьте маленькими кубиками.
3. Выложите тыкву в жаропрочную форму, подходящую для аэрогриля, добавьте 2 ст. л. воды, накройте фольгой и готовьте при 170 °С 8–10 минут, до мягкости.

4. Достаньте форму, добавьте рис, воду, молоко, соль, сахар и корицу. Все аккуратно перемешайте.
5. Снова плотно накройте форму фольгой и готовьте в аэрогриле при 160 °С 30–35 минут.
6. В середине приготовления один раз осторожно перемешайте кашу. Если жидкость испарилась слишком быстро, добавьте 2–3 ст. л. горячей воды или молока.
7. Когда рис станет мягким, перемешайте кашу, при желании слегка разомните часть тыквы ложкой и добавьте сливочное масло.
8. Оставьте кашу под фольгой на 5–7 минут, чтобы она дошла и стала более нежной.

ПШЕНИЧНАЯ КАША С МОРКОВЬЮ

Ингредиенты на 2 порции:

Пшеничная крупа – 80 г

Сахар – 1 ч. л. или по вкусу

Вода – 250 мл

Сливочное масло – 5 г

Молоко 1% – 150 мл

(по желанию)

Морковь – 1 небольшая

Щепотка соли

На 100 г блюда:

Калории – 85–95 ккал

Жиры – 1,4 г

Белки – 2,8 г

Углеводы – 15 г

Приготовление

1. Пшеничную крупу промойте.
2. Морковь очистите и натрите на мелкой терке.
3. В жаропрочной форме соедините крупу, морковь, воду, молоко, соль и сахар.

4. Накройте форму фольгой и готовьте при 170 °С 25–30 минут.
5. Проверьте мягкость крупы. При необходимости добавьте немного горячей воды и готовьте еще 5 минут.
6. Готовую кашу перемешайте, при желании добавьте сливочное масло и подавайте теплой.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С КАБАЧКОМ

Ингредиенты на 2 порции:

Гречневая крупа – 80 г

Молоко 1% – 50 мл

Кабачок – 120 г

Щепотка соли

Вода – 280 мл

На 100 г блюда:

Калории – 80–90 ккал

Жиры – 1,1 г

Белки – 3 г

Углеводы – 14 г

Приготовление

1. Гречку промойте.
2. Кабачок очистите при необходимости и нарежьте мелкими кубиками.
3. Соедините в форме гречку, кабачок, воду, молоко и соль.
4. Накройте форму фольгой и готовьте при 170 °С 25–30 минут.
5. Если жидкости осталось много, снимите фольгу и готовьте еще 3–5 минут.
6. Аккуратно перемешайте и подавайте теплой.