



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

БЛЮДА С МЕДОМ



рецепт классик

Сергей Павлович Кашин
Гера Марксовна Треер
Лечебное питание. Блюда с медом
Серия «Здоровый образ жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6694897

Лечебное питание. Блюда с медом / [сост.: С. П. Кашин, Г. М. Треер].: РИПОЛ классик; Москва;
2014

ISBN 978-5-386-07162-2

Аннотация

Мед известен не только как вкусный и полезный продукт, но и как мощное природное лечебное средство. Он находит широкое применение при лечении различных заболеваний, а так же является прекрасным диетическим продуктом.

Мы предлагаем вам книгу, с помощью которой вы узнаете о рецептах сохранения здоровья, бодрости, красоты и долголетия, разработанных на основе или с добавлением пчелиного меда.

Содержание

Введение	4
Закуски и салаты	6
Блюда с мясом, птицей, рыбой и морепродуктами	6
Теплый салат из свинины с белым виноградом, арахисом, чесноком, лимонной цедрой и кинзой «Изумление»	6
Рулетики из бекона с черносливом и шалфеем «Гламурные глазурованные»	6
Пастрома из грудки курицы или индейки с горчицей, соевым соусом, паприкой, чесноком и лавровым листом «Булгария»	7
Куриный салат с авокадо, апельсинами и сладким перцем под соусом из горчицы, мяты, сока лайма и оливкового масла «Салоникский»	8
Копченая свинина с маринованными грибами, брокколи, желтками и горчицей «Салат-коктейль»	8
Лососевый салат с помело, шпинатом, кинзой, горчицей, имбирем, зеленым луком и кунжутом «Китайский новогодний»	9
Заливной карп с изюмом, луком и петрушкой «Камышинский»	9
Креветки-гриль в маринаде из лайма и зеленого перчика чили «Вальпараисо»	10
Овощные и грибные блюда	11
Маринованный сладкий перец с лавровым листом, душистым и черным перцем «Флорештинский»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Составители: Сергей Павлович Кашин, Гера Марксовна Треер Лечебное питание. Блюда с медом

Введение

Как вы думаете, что помогло Пифагору достичь глубокой старости, сохранив при этом ясность мысли?

Вы совершенно правы – систематическое употребление меда. Еще со времен Гиппократа известно, что этот воистину уникальный продукт – мощное лечебное средство, способное продлить жизнь.

Вряд ли найдется человек, не знающий об этом, и уж точно все без исключения знают, как вкусны блюда с медом.

Мы постарались отобрать самые разные рецепты, чтобы вам было удобно использовать их для приготовления всего, чего душа пожелает.

Небольшая добавка меда сделает закуску пикантной, салат – бесподобным, суп – оригинальным, горячее – изысканным, сладкие блюда и напитки – необыкновенными.

Чтобы не ошибиться в выборе меда, запомните несколько маленьких хитростей. Отправляясь на медовую ярмарку, прихватите с собой чайную ложку и зажигалку. Продавца приглянувшегося вам продукта попросите наполнить ее (бесплатно), обязательно поблагодарите и удалитесь подальше.

В укромном месте нагрейте ложку при помощи зажигалки и внимательно понаблюдайте за ее содержимым.

Если при нагревании мед лишь потеряет свою густоту и немного изменит цвет, то быстро возвращайтесь к продавцу и, ласково улыбнувшись, смело заключайте сделку: его продукт обладает всеми лечебными и вкусовыми качествами.

Если же при нагревании вокруг меда появится каемка темного цвета, то оближите ложку и повторите процедуру с другим продавцом: поглощенный вами продукт содержит сахар, не имеющий к меду никакого отношения.

Если вы забыли дома ложку и зажигалку, попросите продавца зачерпнуть мед большой ложкой и поднять ее над емкостью примерно на метр. Если при подъеме ложки струя меда будет напоминать густую тянучку и растянется до самой емкости, не жалейте денег: мед у этого продавца отменный, не сомневайтесь. Если струя меда сразу оборвется, вежливо ретируйтесь и продолжайте научно-исследовательские изыскания.

Если вы забыли дома ложку и зажигалку, а у продавца не нашлось большой ложки, то небольшая ложка у него наверняка найдется. Попросите наполнить ее медом и несколько раз переверните. Если тонкая струйка вожделенного продукта обовьется несколько раз вокруг ложки, вы нашли то, что искали, потому что тягучий мед – высококачественный.

Вам остается только решить, какой мед вы предпочтете. Если прозрачный, то знайте, что пчелы потрудились на акациях, кленах и люцерне. Белый цвет бывает у осотового, малинового и рапсового меда. За янтарным оттенком обитатели улья летали к липам, доннику и плодам. Мед желтого цвета они собрали благодаря одуванчикам, ивам, горчице и эспарцету. Гречишный мед темно-коричневого цвета, рябиновый и вересковый – темно-желтого с красноватым оттенком, фацелиевый и кипрейный – зеленоватого.

Если какой-либо из продавцов на медовой ярмарке выразит недовольство по поводу манипуляций с ложкой и ложкой, загадочно улыбнитесь и вспомните арабскую пословицу: «Когда вы собираетесь стрелить стрелой правды, опустите ее острие в мед».