

КНИГА  
О ЛЕЧЕБНОМ  
ПИТАНИИ  
**ИЗ МУЛЬТИВАРКИ**





Андрей Шляхов

КНИГА  
О ЛЕЧЕБНОМ  
ПИТАНИИ  
**ИЗ МУЛЬТИВАРКИ**



УДК 641/642  
ББК 36.997  
Ш 70

Дизайн оформления А. Мусина

**Шляхов, Андрей Леонович.**  
Ш 70 Книга о лечебном питании из мультиварки, написанная врачом / А.Л. Шляхов. — Москва : Эксмо : Яуза, 2015. — 288 с. : ил. — (Кулинария. Здоровое питание).

ISBN 978-5-699-75104-4

Мультиварка сегодня плотно заняла свою нишу в ряду незаменимой домашней техники, она удобна и проста в обращении: подготавливаете продукты, выбираете программу и через положенное время получаете требуемый результат. Минимум стрессов и максимум свободного времени. Еда (при условии правильного выбора режима и соблюдения правил эксплуатации) получится именно такой, как вы хотели, и при этом сохранит все витамины и полезные вещества в готовом блюде.

Меню в книге, которую вы держите в руках, не создано специально для мультиварки, а скорее адаптировано для нее, систематизировано, разбито по главам, точнее — по рекомендациям к заболеваниям. Это книга для правильного питания при тех или иных заболеваниях. Разъяснения особенностей питания по каждому из разделов помогут легко ориентироваться в книге и выбрать подходящие блюда при создании полезного, вкусного и, несомненно, здорового меню для вашей семьи.

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-75104-4

© Шляхов А., 2014  
© ООО «Издательство «Яуза», 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

# Мультиварка — едим на здоровье

*«Это все выдумали доктора немцы да французы;  
я бы их перевешал за это!  
Выдумали диету, лечить голодом!..»*

Н.В. Гоголь. «Мертвые души»

*«Modicus cibi, medicus sibi»<sup>1</sup>*

Латинское изречение, авторство которого  
без должных на то оснований  
от случая к случаю приписывают  
то поэту-сатирику Ювеналу, то Юлию Цезарю

**М**ультиварка сегодня плотно заняла свою нишу в ряду незаменимой домашней техники. Ассортимент этого самого популярного сегодня кухонного гаджета просто огромен, но лучше всего та, которая стоит или будет стоять на вашей кухне.

Мультиварка удобна и проста в обращении. Подготовили продукты, выбрали программу — и через положенное время получили требуемый результат. Ее не надо контролировать, в ней ничего не подгорает и не сгорает. Минимум стрессов и максимум свободного времени.

Еда в мультиварке (при условии правильного выбора режима и соблюдения правил эксплуатации) получится именно такой, как вы хотели, но при этом сохранит максимальное количество витаминов и полезных веществ в готовом блюде.

---

<sup>1</sup> Кто умерен в еде, тот сам себе лекарь (*лат.*).

## Важно! Советы по уходу за мультиваркой (МВ)

1. Чашу и внутреннюю поверхность крышки моют все, кто-то реже, кто-то чаще, но моют. Но очень часто забывают про паровой клапан, установленный на крышке мультиварки. В сервисных центрах вам расскажут кучу смешных историй о том, как люди приносят в ремонт чудо-прибор, жалуясь на то, что вдруг ни с того ни с сего начало систематически «убегать молоко». Само по себе это не смешно, все наверняка знают, сколько горя и хлопот кроется за простыми словами: «А у вас молоко убежало!» Смешно то, как просто решается эта проблема – снял мастер клапан, промыл, высушил и вернул мультиварку обалдевшему от счастья владельцу, который уже настраивался на разлуку с любимым агрегатом. Отсюда вывод: внимательно следите за паровым клапаном и отсеком для сбора конденсата.

2. От неприятного запаха вас избавит половинка лимона, прогретая в чаше для варки на пару в одноименном режиме, или капелька уксуса, добавленная в кипящую воду в любом режиме с высокой температурой. Проведите эту процедуру в автоматическом режиме, слейте воду и не забудьте после этого вытереть крышку и чашу досуха.

3. Вымыв чашу, ни в коем случае не ставьте ее сушиться на полку, а вытрите насухо и верните в мультиварку. Чаша должна всегда находиться на своем месте! Иначе рано или поздно вы нальете в мультиварку молоко или растительное масло и только после того, как обесточится вся кухня (а то и квартира), поймете, что забыли поставить чашу на ее законное место.

4. Избегайте скрести или сильно тереть чашу мультиварки. Подобное обращение может повредить антипригарное покрытие. Для очистки прокипятите чашу с 2 литрами соленой воды в режиме «Пароварка» 10 минут или отправьте в посудомоечную машину в режиме «Стекло».

*Рецепты, написанные в этой книге, просты и универсальны для любого меню.*

*Про кнопку «выбор продукта» я не стану упоминать ни в одном рецепте. Уверен, что читатели сами разберутся и при готовке мяса режим «Овощи» не выберут.*

*Меню в этой книге не создано специально для мультиварки, а скорее адаптировано для нее, систематизировано, разбито по главам, точнее – по рекомендациям к заболеваниям.*

*Безусловно, я приведу примерный объем продуктов в граммах, но вы всегда можете использовать то, что у нас под рукой: столовые, десертные и чайные ложки, стаканы, суповые тарелки, пригоршни, фюмки и т. п. В небольшом колебании пропорций нет вреда.*

*Но для вашего удобства мы приведем ниже полезную таблицу.*

### **Таблица мер некоторых базовых продуктов**

Одним из самых полезных знаний в кулинарии является понимание того, как соблюсти рецептуру, если под рукой нет мерного стаканчика, кухонных весов или других точных приспособлений. Предлагаем вашему вниманию простую таблицу пропорций, мер и весов.

- в чайном (обыкновенном) стакане должно быть 250 г (мл) воды
- в граненом – 200 г
- в стандартной столовой ложке – 18 г
- в чайной – 5 г

<b>Продукт</b>	<b>Вес в стакане</b>	<b>Вес в столовой ложке</b>	<b>Вес в чайной ложке</b>
Вода	200	18	5
Мука пшеничная	120	25	8
Кукурузная мука	130	30	10
Какао порошок	-	25	9
Кислота лимонная	-	25	8

Продукт	Вес в стакане	Вес в столовой ложке	Вес в чайной ложке
Корица молотая	-	20	8
Крахмал	150	30	10
Арахис очищенный	140	25	8
Орехи толченые	130	30	10
Варенье	270	50	17
Желатин в порошке	-	15	5
Изюм	155	25	7
Мак	135	18	5
Мед	265	35	12
Молоко сухое	100	20	5
Перец молотый	-	18	5
Сахарный песок	180	25	8
Сахарная пудра	140	25	10
Сметана	210	25	10
Сода	-	28	12
Соль	220	30	10
Сухари молотые	100	15	5
Уксус	200	15	5
Чай сухой	-	3	-
Яичный порошок	80	25	10

- Если посуда имеет другую емкость, надо постараться подобрать посуду нужной емкости, которая будет служить постоянной меркой для всех продуктов.
- Жидкими продуктами нужно заполнять стаканы и ложки полностью.
- Вязкие продукты (сметана, сгущенное молоко, варенье) надо накладывать в стаканы и зачерпывать ложкой с горкой.

Вот чего не рекомендую делать, так это вводить в блюда специи, не рекомендованные в рецепте, или заменять один ингредиент на другой по своему усмотрению!



Вообще-то я горячо одобряю и искренне приветствую любые кулинарные эксперименты и, напротив, отвергаю многие кулинарные догмы. Если бы человечество не экспериментировало, то мы до сих пор жили бы в пещерах, рядились в шкуры и питались сырым мясом и псевдосъедобными корешками.

Но важно помнить о том, что в этой книге речь идет о лечебном, диетическом питании, поэтому любая вольность с ингредиентами может превратить полезное блюдо в не совсем полезное, а то и вовсе вредное. Так что давайте договоримся: не дополняем и не заменяем, если нет рекомендаций и вариантов, ладно?

## Важно! Правила кулинаров, или несекретные секреты

- Хотите получить бульон – кладите мясо в холодную воду. Хотите получить вкусный кусок мяса – кладите в кипящую. Но во время подготовки диетических блюд мясо лучше класть в кипящую воду, даже если вам нужен один только бульон. Наваристые, крепкие бульоны в диетическом питании не используются.
- Варите не торопясь, в долгих режимах при средней температуре!
- По возможности старайтесь не варить, а припускать, то есть погружать продукт в кипящую воду не полностью, а примерно на треть объема при плотно закрытой крышке. Припускание – это нечто среднее между варкой и приготовлением на пару. Нижняя треть варится, а две верхних трети готовятся под воздействием горячего пара. При такой обработке продукты лучше сохраняют вкус и полезные свойства, чем при варке, потому что меньше веществ поступает из них в воду. Не следует путать припускание с тушением.
- Тушение – это припускание после предварительной обжарки. При варке на пару потери полезных веществ еще меньше, чем в процессе припускания, а готовые продукты получаются еще вкуснее и полностью сохраняют свою форму.

- Бланширование – кратковременная варка (3–5 минут) продукта, с последующим резким охлаждением ледяной водой. Этот способ применяется в тех случаях, когда нужно удалить из продукта какие-то нежелательные вещества или сохранить исходный цвет продукта. Также этот процесс помогает избавиться некоторые овощи от горечи или чрезмерно резкого вкуса, а мясо – от пуриновых оснований и части экстрактивных веществ. Это будет достаточно сложно сделать в мультиварке, хотя при некоторой сноровке вполне возможно.
- Продукты надо закладывать в чашу в определенной последовательности, зависящей от продолжительности их готовки. Все продукты должны дойти до готовности одновременно.
- Если в ваше блюдо наряду с картофелем входят какие-то кислые компоненты, такие, например, как квашеная капуста, соленые или маринованные огурцы, щавель, томатная паста или уксус, то их нужно закладывать только после того, как картофель почти дойдет до готовности. В кислой среде картофель готовится крайне плохо.
- Для приготовления блюд, даже тех, в которых зелень предполагается отваривать и измельчать, надо брать молодые побеги. Если листочки еще нежны, а стебельки уже нет, то в готовку пускаем одни листочки. Жесткую зелень можно использовать только в одном случае – если вы закладываете ее целиком, а сразу же по окончании варки достаете и выбрасываете.
- Заправлять супы мукой или тертым на мелкой терке картофелем следует за 5–7 минут до окончания готовки. Лучше не пассеровать, т. е. не обжаривать муку для заправки, а просто подсушить ее в течение нескольких часов. Перед самым началом готовки разложите одну-две ст. л. муки тончайшим слоем на тарелке или на доске, и к нужному моменту у вас будет подсушенная мука. Все специи и соль тоже добавляют в суп за 5–7 минут до окончания готовки, как и томатную пасту. Томатную пасту хорошо бы перед этим минут пять прокипятить с небольшим количеством воды, постоянно поме-

шивая. Вкус станет более насыщенным, уйдет избыточная кислинка, да и добавлять в блюдо разведенную томатную пасту проще – не будет комков.

- Всегда снимайте с бульона не только пену, но и избытки жира. Это легко сделать при помощи половника, бумажного полотенца, или, просто убрав бульон в холодильник, затем снять с него застывший жировой пласт.

- По окончании варки не спешите сразу же разливать блюдо по тарелкам. Дайте ему настояться под крышкой в течение четверти часа.

- Для варки прозрачных бульонов не используйте позвоночные кости, поскольку находящийся в них спинной мозг сделает бульон мутным. Ну и поскольку речь зашла о прозрачных бульонах, то вот вам рецепт самой простой и действенной оттяжки для их осветления: натрите на крупной терке сырую морковь и добавьте к ней яичный белок. На 2 л бульона берите примерно 400 г тертой моркови и белок от одного яйца. Оттяжку в бульон надо вводить медленно, при постоянном помешивании и варить не менее 20 минут. И помните, что чем медленнее варится бульон, тем меньше он нуждается в осветлении (хотя этот совет больше подойдет для варки на плите).

- Овощи, сваренные в кожуре, лучше сохраняют свой вкус. Но если картофель или, скажем, морковь можно спокойно варить и очищенными, то со свеклой так поступать нельзя – свеклу варят только нечищенной и непременно в пресной воде. Варка в подсоленной воде ухудшает вкусовые качества свеклы. И не забудьте залить сваренную свеклу на полчаса холодной водой, от этого она станет мягче и сочнее.

- Жарьте только на растительном масле! Подсолнечное рафинированное – вот идеальный выбор.

- Не откажите себе в труде перекалить масло перед жаркой. Потратите пять минут, но зато перекаленное масло останется чистым до конца готовки, не будет дымить и чадить и в нем не будет столько

токсических продуктов термического окисления жиров (альдегиды, кетоны, акролеин), как в некаленном масле. Чтобы перекалить масло, налейте его в сковороду, следя за тем, чтобы слой был не толще пяти миллиметров, и нагревайте на умеренном огне до тех пор, пока оно не посветлеет и не появится едва заметный беловатый дымок. Процесс займет минут пять, не более. До кипения доводить ни в коем случае не нужно.

- В диетическом питании пассерование желательно заменять припусканием. Пассерование является разновидностью жарки и представляет собой кратковременное обжаривание в небольшом количестве масла до полуготовности, то есть без образования поджаристой корочки. Чаще всего пассируют овощи и корни, используемые в дальнейшем для приготовления супов и соусов.
- Добавление хлеба в котлетный фарш делает это блюдо нежнее (речь идет о разумных пределах добавки, не более 10–12%) и предохраняет их от распада в процессе готовки. Если вы хотите, чтобы ваши котлеты получились менее калорийными, то вместо хлеба добавьте в фарш такое же количество нежирного (2%) или обезжиренного творога.
- При варке (припускании, тушении) рыбы будьте осторожны с приправами, потому что они могут забить и ослабить вкус самой рыбы. Особенно это касается осетровых пород.
- Бобовые культуры (за исключением колотого гороха) перед варкой принято замачивать на довольно долгое время, примерно от шести до восьми часов. Замачивание позволяет существенно сократить время варки. Перед готовкой поставьте замоченные бобовые в холодильник на 6–8 часов.
- Старайтесь брать для готовки мясо с наименьшим содержанием коллагена и эластина, т. е. вырезку, корейку, заднюю ногу.
- Посуда для взбивания белков должна быть сухой и обезжиренной. Иначе белки не взобьются, как бы вы ни старались.

## Важно! Дробное питание

Врачи рекомендуют есть чаще, но помалу, то есть придерживаться такого режима приема пищи:

- первый завтрак в 8–9 часов;
- второй завтрак в 11–12 часов;
- обед в 14–15 часов;
- полдник между 16:30 и 17:30 часами;
- первый ужин в 19 часов;
- второй ужин в 21–22 часа.

Суточная норма количества потребляемой пищи распределена между приемами следующим образом:

- первый завтрак – 25%;
- второй завтрак – 10–15%;
- обед – 25%;
- полдник – 5–10%;
- первый ужин – 25%;
- второй ужин – 5–10%.

Небольшие порции пищи легче усваиваются и не создают ощущения тяжести в животе.

- При дробном питании суточное потребление калорий снижается примерно на 15%. Да и при небольших перерывах между приемами пищи аппетит не успевает нагуливаться, то есть лучше получается контролировать себя и не переедать. Про психологию тоже не стоит забывать – зная, что следующий прием пищи случится довольно скоро, легче избежать переедания.

- Особо важно питаться дробно при сахарном диабете. Подобная схема питания позволяет поддерживать постоянный уровень сахара в крови, без резких скачков.

*Перед тем как перейти к особенностям диетического питания и непосредственно изложению рецептов, хочу обратить внимание читателей на то, что некоторые блюда, показанные при одной группе заболеваний или одном состоянии (например, беременность или кормление грудью), могут оказаться весьма кстати и в других случаях.*

*Поэтому не стоит ограничиваться изучением только раздела по вашему профильному заболеванию или состоянию.*

*Разъяснения особенностей питания по каждому из разделов помогут легко ориентироваться в книге и выбирать подходящие блюда при создании полезного, вкусного и, несомненно, здорового меню для вашей семьи.*

# 1 ЧАСТЬ

.....

Блюда, рекомендуемые  
при сердечно-сосудистых  
заболеваниях и гипертонии

.....