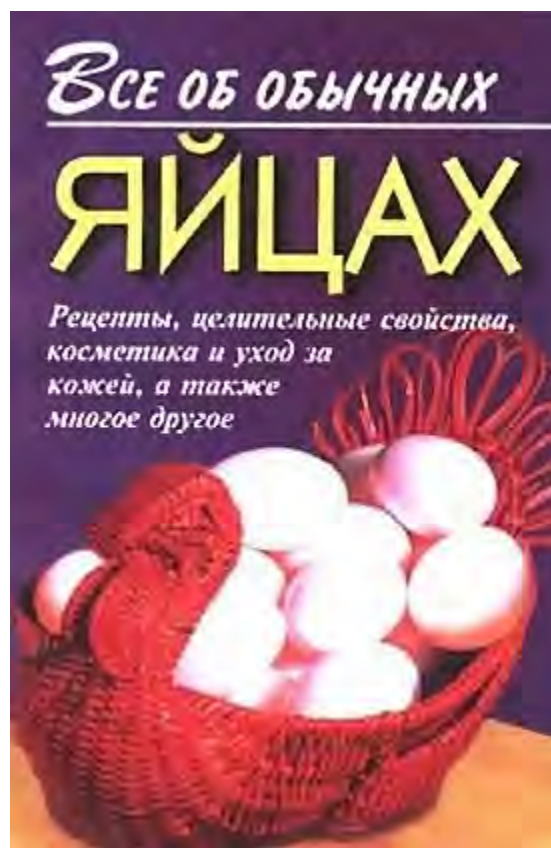
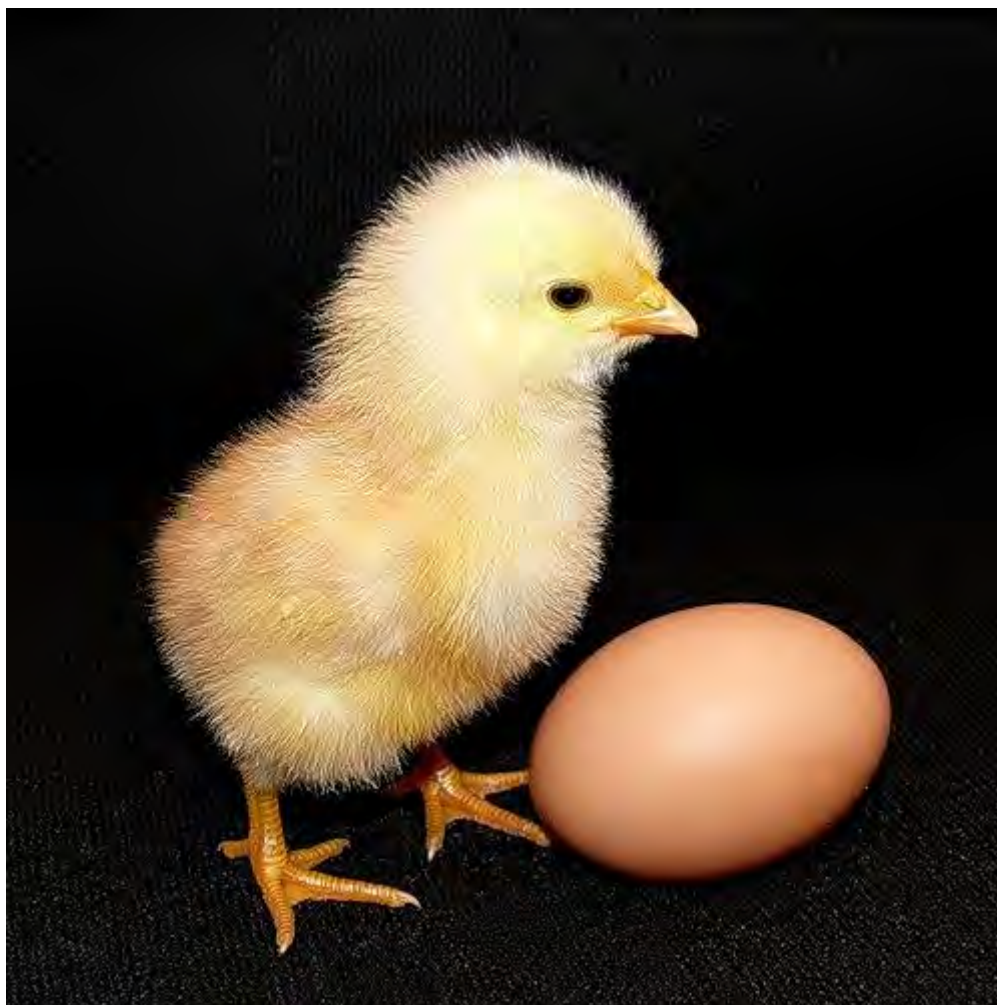


**Иван Дубровин**  
**Все об обычных яйцах**



**Серия «Все об обычных продуктах»**





## **Иван Дубровин Все об обычных яйцах**

### **ВВЕДЕНИЕ**

В нашей книге, которая называется «ВСЕ ОБ ОБЫЧНЫХ ЯЙЦАХ», мы поместили самые разнообразные сведения об этом диетическом продукте. Прочитав книгу, вы узнаете массу интересных фактов о яйцах, об их традиционном и нетрадиционном использовании. Благодаря советам, помещенным в книгу, вы научитесь правильно выбирать яйца, хранить их и использовать с наибольшей пользой для вашего здоровья.

«Что появилось раньше — курица или яйцо?» — вопрос поистине риторический, и человечество до сих пор не нашло на него ответа, но, по большому счету, не очень-то и переживает по этому поводу. Действительно, какая разница, что появилось раньше, главное, что ни без того, ни без другого мы себе не представляем жизни.

С древних времен человечество употребляет в пищу яйца и, надо отметить, что это ему (человечеству) очень нравится, более того, оно не имеет ничего против того, чтобы продолжать эту славную традицию в дальнейшем.

Нам кажется, что о яйцах известно все, ну или почти все. Действительно, пожалуй, нет продукта более привычного и обыденного, чем яйцо, а народная мудрость гласит, что нет ничего проще выеденного яйца. Но простота эта кажущаяся. На самом же деле все обстоит несколько иначе.

Яйцо — самый настоящий кладень необходимых для человеческой жизни и деятельности питательных веществ и биоактивных компонентов. Мало того, яйца обладают

превосходными вкусовыми характеристиками, что делает их совершенно незаменимыми в приготовлении тех или иных блюд.

Не будь яиц, не было бы и излюбленного лакомства холостяков, — яичницы. А разве можно представить себе жизнь без сдобных булочек, блинчиков и прочих не менее вкусных вещей? Без яиц приготовление всех этих лакомств стало бы невозможным.

Известно, что человеческий организм не может нормально функционировать без белка, так что приходится нам постоянно употреблять продукты с содержанием белка.

Вам, конечно, известно, что белок бывает и растительным, и животным. В принципе, воздействие белка на человеческий организм не очень-то зависит от происхождения последнего, так что, вегетарианцы, например, использующие в своем рационе белки исключительно растительного происхождения, не чувствуют от этого никакого дискомфорта.

Однако, лучше яичного белка ничего еще не создано. Яичный белок полноценнее всех остальных, кроме того, он легко усваивается организмом, особенно в вареном виде.

В яичном белке содержится лизоцин. Это вещество ценно тем, что оно убивает и растворяет вредные микроорганизмы, но, к сожалению, такое необыкновенно полезное свойство белка теряется при длительном хранении, поэтому чрезвычайно важно правильно хранить яйца.

Кроме того, яичный белок обладает хорошими связующими свойствами, что делает его незаменимым в кулинарии. Попробуйте, например, испечь без яичного белка пирог, бисквит, торт — ничего не получится, ведь именно белок связывает все компоненты этих изделий. Необходимо добавлять яйцо и в котлеты, оладьи, запеканки, чтобы они разваливались и сохраняли форму.

Еще белок является прекрасным пенообразователем, благодаря чему он применяется при изготовлении всевозможных кремов и кондитерских изделий.

Белок белком, но, оказывается, что самое ценное в яйце — это желток.

Именно в желтке яйца содержатся необходимые питательные вещества. Но самое главное — это жироподобное вещество, лецитин. Именно он положительно влияет на жировой обмен в организме, препятствует возникновению холестериновых бляшек. Мало того, он играет немаловажную роль в питании нервных клеток как поставщик фосфора. Все витамины, содержащиеся в яйце, находятся как раз в желтке.

Не секрет, что яйцо является диетическим продуктом, поэтому именно ему оказывается предпочтение в рационе больных и ослабленных физически людей.

Яйцо — продукт полезный и питательный. Это давно всем известно, но далеко не все знают, что яйца оказывается можно использовать не только в кулинарии.

Вы удивлены? А зря! Неужели вы забыли, как наши бабушки мыли голову яичными желтками, а еще не так давно мы сами пользовались шампунем под супероригинальным названием — «Яичный»? Нет, такое не забывается.

«Ну, а где же еще можно найти применение самым обычным яйцам?» — спросите вы. Да где угодно! Например, в медицине, ну, не в официальной, конечно, в основном это народные средства от тех или иных недугов, кстати говоря, очень и очень результативные.

Так что не случайно человечество испокон веков не бездумно употребляло яйца в пищу, а даже считало его животворным символом.

Даже знахарки и колдуньи, снимая сглаз или порчу с простых смертных, использовали для этого благого дела в качестве инструмента самое обычное куриное яйцо.

Мы вас, конечно, не призываем использовать яйца в магических экзерсисах — не в этом наша задача. Мы просто хотим помочь вам, нашим читателям, побольше узнать о предмете нашего разговора и использовать эти знания во благо.

Раз уж зашел разговор о сверхъестественных вещах, то разве можно не упомянуть о Светлом Христовом Воскресении — Пасхе — одном из самых почитаемых христианами всего мира празднике. Ведь символом этого праздника как раз и является яйцо.

В нашей книге мы расскажем об истории возникновения традиции крашения яиц, о

том, как это лучше сделать, чтобы ваша писанка (так называют крашенные яйца) была самой красивой и оригинальной.

Мы расскажем вам о необыкновенных свойствах яичной скорлупы. Скорлупа — не только источник кальция, необходимого костям, но и прекрасный поделочный материал, используя который, можно украсить свой дом, а дети с удовольствием будут мастерить из скорлупы поделки.

Естественно, что яйцо, которое содержит в себе столько витаминов, аминокислот и других биологически активных веществ, используется и в целительстве. Всем, наверное, известно о целебном воздействии яиц на голосовые связки, но на этом чудотворные свойства куриного яйца не заканчиваются.

С уверенностью можно сказать, что яйцо — это самое настоящее чудо природы, но сами по себе чудеса не свершаются, нужно обязательно приложить к этому руки и, конечно же, усилия. А вот чтобы руки вы приложили правильно, как раз и необходима наша книга.

Читайте, удивляйтесь, экспериментируйте, и результат не заставит себя ждать!



## **ГЛАВА I. РАЗЛИЧНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЯЙЦАХ**

### **НЕМНОГО ИЗ «ЯЙЦЕЛОГИИ»**

Что можно вообще сказать о яйце? Ребенок сказал бы просто: «Яйцо хорошее», и был бы прав — настолько много полезных веществ оно содержит, служит человеку пищей, лекарством, даже игрушкой.

Химический состав яйца (не считая скорлупы) очень насыщенный: в среднем оно

содержит 73,6 % воды, 13 % белка, 12 % жира, 0,60 % углеводов, около 1 % минеральных веществ (кальция, фосфора и других). Самая ценная часть яйца — желток, включающий в себя, помимо белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, еще и витамины А, В, D, Е и другие. Также яйцо занимает первое место среди всех других пищевых продуктов по содержанию лецитина, который необходим для питания нервной и мозговой ткани.

Яйцо относится к диетическим продуктам питания: его желток усваивается очень хорошо в любом состоянии (сыром, сваренном вкрутую, всмятку и «в мешочек»), белок же лучше варить, от термообработки его усвояемость организмом повышается. Цвет яичной скорлупы не влияет на вкусовые качества самого продукта (хотя многие предпочитают брать яйца кремового оттенка, считая, что они вкуснее). Оказывается, окраска яйца напрямую зависит от того, как птица питалась во время созревания яйца и сезона яйцекладки.

В народных рецептах часто встречаются советы и снадобья, основывающиеся свое воздействие на составе яиц, потому что белок, занимающий в процентном соотношении первое место в составе яйца (после воды), в случаях потери защитных сил человека помогает ему быстро восстановить свой иммунитет.

К сожалению, белок в организме не откладывается в запас, а его недостаток возместить за счет избытка других питательных веществ невозможно. Поэтому при употреблении пищи, бедной белками, у человека обязательно развивается белковое голодание, которое может привести к полному упадку сил, тяжелым заболеваниям и даже к смерти. Во избежание патологических изменений взрослому человеку нужно получать в сутки 90-100 граммов белка, а при тяжелой физической работе — 150.

...Ну как, мы убедили вас в том, что яйцо — продукт полифункциональный? Тогда — поехали. Разговор наш, конечно, будет идти о куриных яйцах. Но ни для кого не секрет, что не только куры в этом мире несут яйца. Поэтому перед тем, как переходить к информации о конкретно яйцах куриных, поговорим о яйцах вообще, о том, какие они бывают в принципе.

## **ЯЙЦА РАЗНЫХ ЖИВОТНЫХ И ПТИЦ, ИХ ОСОБЕННОСТИ**

Все мы привыкли к тому, что птицы несут яйца и нам кажется, что подобное поведение является исключительно прерогативой птиц. Однако эту самую прерогативу они переняли у своих далеких предков — земноводных и пресмыкающихся. И тогда получается, что вначале было яйцо. Яйцо, отложенное стариной динозавром. Это уже потом уже, в процессе эволюции, ужасные ящеры стали видоизменяться и в результате мы имеем множество самых разнообразных видов животных и птиц.

Пресмыкающиеся так же, как и птицы, сохранили верность традициям и продолжают с поражающей непоколебимостью нести яйца.

Но не они одни столь консервативны: в далекой сказочной Австралии водятся дикий звери утконос и ехидна. Их внешность очень своеобразна: когда в Европу были привезены их шкурки, многие ученые решили, что это фальсификация и эти самые доказательства состоят из шкур разных животных. А фальсификатором была сама Матушка Природа.

Действительно, утконос с его утиным клювом, перепончатыми лапами и туловищем, покрытым густым коротким мехом, вообще ни на что, существующее в природе, не похож. Мало того, что он несет яйца, он их еще и высидивает.

А вот ехидна — собрат утконоса по несчастью — вынашивает свои яйца в сумке, которая развивается в этот период у самки на брюхе.

Вот такие чудесные яйцекладущие существа живут на свете.

Что же такое яйцо? Как оно приобретает именно такой, а не какой-нибудь другой внешний вид?

Собственно яйцо и называют желтком. На его поверхности находится зародышевый диск, из которого развивается зародыш. Основная масса желтка представляет собой запасы питательных веществ и воды. Проходя по яйцеводу, яйцо окружается сначала слоем белка,



предохраняющим его от механических повреждений и служащим источником воды для развивающегося зародыша, затем одевается подскорлуповой оболочкой и затем, наконец, прочной известковой скорлупой. Скорлупа пронизана мельчайшими порами, обеспечивающими газообмен зародыша с внешней средой.

По своему составу яйца крокодилов, змей и черепах мало чем отличаются от птичьих. И это вполне оправданно, так как для нормального развития зародыша требуются, в принципе, одни и те же витамины, аминокислоты и прочие биологически активные вещества.

Употреблять в пищу яйца пресмыкающихся в общем-то не рекомендуется, но сейчас по всему миру стало появляться все больше любителей экзотических яств и уж если кому-то невтерпех попробовать крокодилье или черепашьё яичко, то — ради Бога, кушайте, как говорится, на здоровье. Но гарантий безопасности этого предприятия мы не даем.

Традиционно в кулинарии употребляются яйца наших меньших пернатых братьев, то есть, конечно же, сестер, но и здесь существует своеобразный табель о рангах. Так, например, перепелиные яйца во всем мире считаются деликатесом, они гораздо нежнее куриных яиц, что и снискало им всемирную кулинарную славу. Предпочитаете вы куриные, утиные или гусиные яйца — это дело вашего вкуса, а на вкус и цвет, как известно, нет единого образца.

Птичьи яйца различаются между собой окраской и величиной, — естественно, что страусиное яйцо будет намного больше куриного. Окраска яиц — это своеобразный камуфляж, который позволяет замаскировать яйца в гнезде (так как по цвету они мало отличаются от всех окружающих их предметов живой природы) и спокойно отправляться по своим делам, не переживая о том, что какой-нибудь коварный хищник сумеет обнаружить пестренькое яичко среди листьев.

Однако яйца домашних птиц не нуждаются в подобной защите, так как самым лучшим сторожем и защитником их потомства является сам человек — что может быть надежнее!

Так вот. Одно из самых главных свойств куриного яйца — наличие диетических свойств, легкая и продуктивная усвояемость. Кстати, нужно отметить, что при всех достоинствах нельзя употреблять в пищу много яиц — они содержат довольно значительное количество холестерина, что не всегда полезно.

А теперь мы переходим к самой вкусной части нашей книги — к рецептам.





## **ГЛАВА II. ЯИЧНАЯ КУЛИНАРИЯ**

### **САЛАТЫ С ЯЙЦАМИ**

#### **САЛАТ «МОРСКОЙ»**

Сварите яйца вкрутую. Сварите картофель «в мундире». Крабовые палочки нарежьте кубиками, яйца и картофель мелко порежьте. Все смешайте, добавьте кукурузу, посолите, заправьте майонезом.

Вам понадобится: 200 г крабовых палочек, 3 яйца, 1 банка консервированной сладкой кукурузы, 3–4 картофелины, 0,5 банки майонеза, соль по вкусу.

#### **САЛАТ С РИСОМ, ЯЙЦАМИ И ТВОРОГОМ**

Сварите предварительно промытый рис до готовности. Измельчите орехи. Сварите яйца вкрутую, потом, когда они будут готовы, мелко их порубите, в высокую салатницу уложите слоями рис, яйца, творог, орехи и изюм. Каждый слой смазывайте сметаной и солите по вкусу. Перед подачей поставьте салат в холодильник на час, чтобы он хорошо пропитался.

Вам понадобится: 1 ст. риса, 2 яйца, 2–3 ст. л. творога, 0,5 ст. грецких орехов, 0,5 ст. изюма, 1/2 ст. сметаны, соль по вкусу.

#### **САЛАТ «ОСЕННИЙ»**

Сварите яйца вкрутую. Картофель отварите «в мундире», очистите от кожуры, нарежьте мелкими кубиками. Корень сельдерея натрите на терке, яйца и огурцы мелко порежьте. Перечисленные компоненты смешайте с шампиньонами, заправьте соусом из майонеза, горчицы и соли.

Вам понадобится: 1 корень сельдерея, 4–5 небольших картофелины, 3 ст. л. нарезанных маринованных шампиньонов, 2 соленых огурца, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль.

## **САЛАТ ИЗ СЕЛЕДКИ, ОВОЩЕЙ И ЯИЦ**

Картофель и морковь отварите до готовности, очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Сельдь очистите от костей, нарежьте на мелкие кусочки. В плоскую салатницу выложите рыбу, затем слоями нарезанный кольцами лук, морковь, картофель. Каждый слой поливайте небольшим количеством майонеза, слегка солите. Сверху салат обмажьте майонезом, посыпьте рубленными яйцами, украсьте веточками петрушки.

Вам понадобится: 200 г картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 1 соленая сельдь, 2 вареных яйца, 0,5 банки майонеза, 2 ст. л. растительного или оливкового масла, соль, зелень петрушки.

## **САЛАТ «БОБОВЫЙ»**

Замочите фасоль на 8 часов, затем варите в течение 2 часов. Сварите вкрутую яйца, потом остудите и мелко порубите. Сварите в подсоленной воде мясо до готовности. Потом тоже мелко порежьте его, смешайте с фасолью, кукурузой, зеленью, солью, майонезом.

Вам понадобится: 300 г фасоли или бобов, 1 банка консервированной кукурузы, 3 яйца, 100 г говядины, зелень петрушки, сельдерея, соль, 1 банка майонеза.

## **САЛАТ «СМЕТАННЫЙ»**

В кукурузу добавьте мелко порезанные очищенные огурцы и измельченные вареные яйца. Посолите, залейте сметаной и хорошо перемешайте. При подаче посыпьте свежей зеленью.

Требуется: банка консервированной кукурузы, 2 огурца, 2 яйца, соль, сметана, зелень петрушки и укропа.

## **САЛАТ «ЯИЧНО-ОВОЩНОЙ»**

Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите, мелко порубите и вмешайте в салат. Добавьте лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

Вам понадобится: 5 средних помидоров, 3 средних огурца, 2 яйца, 1 ст. л. зеленого лука, растительное масло, свежая зелень.

## **САЛАТ «КУХОННАЯ СУЕТА»**

Если грибы свежие, их надо отварить. Мелко порежьте лук. Сварите вкрутую яйцо, порубите. Все перемешайте, добавьте растительного масла, 1 ст.л. уксуса. Вместо масла и уксуса можете использовать майонез. При желании можно добавить свежий зеленый лук или черный перец.

Вам понадобится: 250–300 г свежих (особая прелесть этого салата в том, что можно использовать и консервированные грибы тоже) грибов, половинка средней луковицы, 1 яйцо, растительное масло, уксус (можно использовать майонез).

## **САЛАТ «АРОМАТ ЛЕТА»**

Сварите яйца вкрутую, помойте помидоры и порежьте их на не очень крупные кусочки. Теперь порежьте кольцами репчатый лук, все перемешайте и посолите. Полейте салат уксусом и растительным маслом и снова перемешайте. Положите салат в какую-нибудь посуду и выложите сверху рубленые яйца. Теперь посыпьте салат мелко порезанным укропом и зеленым луком.



Вам понадобится: 2 яйца, 1–1,5 кг свежих помидоров, пучок лука-порея, пучок укропа, пучок петрушки, 4 ст. л. уксуса, перец черный молотый по вкусу, соль по вкусу, 2 ст. л. растительного или оливкового масла, 1 луковица репчатого лука; если нет растительного масла или уксуса, в качестве заправки можете использовать майонез.

### **САЛАТ ОГУРЕЧНО-ОВОЩНОЙ**

Вымойте овощи, сварите картофель до готовности и яйца — вкрутую. Мелко порежьте помидоры и огурцы колечками. Вареные яйца мелко порубите. Все перемешайте, посолите, поперчите и полейте майонезом. Сверху посыпьте порезанным зеленым луком.

Вам понадобится: 1 кг помидоров, 4 крупных огурца, 1 пучок лука-порея, 4–5 картофелин, 3 яйца, 150 г майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу.

### **САЛАТ «ПРИВЕТ, АТЛАНТИКА!»**

Порежьте мелко лук, сварите вкрутую яйца и картофель до готовности. Все смешайте, добавьте порезанные огурцы и морковь. Затем опять все тщательно перемешайте и заправьте майонезом. При подаче на стол можете посыпать сверху салат зеленью.

Вам понадобится: 1 банка консервированной скумбрии с добавлением масла, 3 яйца, 4–5 небольших картофелин, 3 средние луковицы репчатого лука, 1 некрупная морковь, 2 огурца, 1 банка майонеза (200–250 г).

### **САЛАТ ПОЧТИ «ОЛИВЬЕ»**

Сварите в подсоленной воде до готовности картофель, а яйца сварите вкрутую. Мелко порежьте отваренный картофель и порубите яйца. Все перемешайте. Теперь порежьте соленые огурцы кружочками и добавьте их в посуду с порезанной картошкой и яйцами. Порежьте репчатый лук, положите его ко всем остальным ингредиентам и все перемешайте. Заправьте салат майонезом и посолите по вкусу.

При подаче на стол украсьте салат сверху мелко порезанным луком-пореем.

Вам понадобится: 5–6 не очень крупных картофелин, 1–2 некрупных луковиц репчатого лука, 3 яйца, 3 соленых огурца, 1 пучок лука-порея, соль по вкусу, 250 г майонеза.

### **САЛАТ «БЕЛКОВЫЙ»**

Сварите мясо, предварительно освободив его от пленок. Отварите картофель в слабо подсоленной воде, остудите его и порежьте на кусочки средней величины. Затем порежьте вареное мясо и смешайте его с порезанной картошкой. Добавьте туда порезанные маринованные огурцы и помидоры, порезанные кружочками. Все тщательно перемешайте.

Теперь приготовьте заправку — растопленное сливочное масло смешайте с молоком и вылейте в кастрюлю, туда же вбейте яйца. После этого поставьте кастрюлю на слабый огонь и, периодически помешивая, доведите массу до густого состояния. Потом добавьте в загустевшую массу сахар, соль, перец и уксус. Залейте готовой заправкой салат, а сверху посыпьте мелко порезанной зеленью — луком и укропом.

Вам понадобится: 3–4 картофелины, 300 г говядины, 2–3 некрупных маринованных огурца, по 1 пучку лука-порея и укропа, 2 луковицы репчатого лука, 3 свежих помидора, 3 яйца;

для заправки — 120–150 г сливочного масла, 3 яйца, 1 ст. молока, 2 ч. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, соль и черный молотый перец по вкусу.

## **САЛАТ «И ЯЙЦА, И КУРИЦА»**

Подготовьте курицу — удалите ненужные перья, внутренности, затем посолите и поперчите мясо. Поставьте жариться в духовом шкафу до готовности. Теперь сварите вкрутую яйца, остудите их и порубите. После этого порежьте пожаренное куриное мясо, огурцы и смешайте все с рублеными яйцами. Затем добавьте в блюдо специи — горчицу, перец и соль — и все перемешайте, заправив сметаной. Сверху украсьте салат мелко порезанным луком-пореем.

Вам понадобится: 400–500 г куриного мяса, 2 яйца, 150–200 г сметаны, 2–3 свежих огурца, 2 пучка лука-порея, соль, черный молотый перец и горчица по вкусу.

## **САЛАТ «ПО-БЫСТРОМУ»**

Сварите куриное мясо — будет замечательно, если оно будет готово заранее, т. к. это сократит время приготовления Вашего салата по крайней мере в два раза — предварительно удалив перья и внутренности курицы, промойте ее в проточной воде и положите в кастрюлю с водой. Поставьте кастрюлю на большой огонь, а потом, когда вода закипит, убавьте огонь и варите мясо до готовности, не забывая периодически снимать пену.

Сварите вкрутую яйца, остудите их и мелко порубите. Теперь мелко порежьте курятину, огурцы, репчатый лук — кольцами, все перемешайте с яйцами и залейте майонезом или сметаной. При необходимости посолите салат.

Вам понадобится: 400–500 г мяса курицы, 2–3 маринованных огурца, 1 небольшая луковица репчатого лука, 3 яйца, 100 г майонеза или сметаны, зелень, соль и перец по вкусу.

## **САЛАТ «ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ГРИБОВ»**

Подготовьте грибы (если вы готовите салат из свежих грибов) — тщательно промойте их, порежьте их и обжарьте на сковороде, политой каким-нибудь жиром. Сварите яйца вкрутую, мелко порубите их. После этого порежьте кольцами лук, все сложите в одну посуду — грибы, лук, яйца. Теперь полейте растительным маслом и добавьте уксуса. В конце снова все перемешайте, а сверху украсьте салат зеленью и при желании поперчите.

Вам понадобится: 200–350 г свежих, сушеных или консервированных грибов, 2–3 яйца, 1 луковица, 150 г растительного масла, 2 ст. л. уксуса, жир для обжарки грибов, по одному пучку лука-порея и укропа.

## **САЛАТ ЯИЧНО-РЫБНЫЙ**

Сварите яйца вкрутую, остудите и мелко порубите их. Сварите до готовности картофель в подсоленной по вкусу воде, дождитесь, пока картошка остынет, и потом мелко порежьте ее. Размягчите вилкой рыбу, порежьте кружочками маринованные огурцы и перемешайте все — рыбу, огурцы, рубленые яйца и картошку. Заправьте салат майонезом и сверху украсьте зеленью.

Вам понадобится: 1 банка рыбных консервов, приготовленных с добавлением масла (консервы с томатным соусом лучше не использовать), 2–3 маринованных огурца, 3 яйца, 2–3 картофелины средних размеров, 0,5 банки майонеза «Провансаль», перец и соль по вкусу, зелень.

## **САЛАТ ИЗ ЯИЦ, ОГУРЦОВ И КОПЧЕНОГО МЯСА**

Сварите вкрутую яйца, а картофель — до готовности в подсоленной по вкусу воде. Остудите яйца и картошку и мелко их порежьте. Теперь порежьте копченое мясо кубиками, смешайте его с порезанной картошкой и яйцами, добавьте туда же порезанные тонкими

кружочками маринованные огурцы. Теперь тщательно все перемешайте, посолите, поперчите и полейте майонезом. Сверху салат можно украсить мелко порезанной зеленью — луком и укропом.

Вам понадобится: 200 г копченого мяса, 5–6 не очень крупных картофелин, 3 маринованных или соленых огурца, 3 яйца, 50–70 г (1/3 банки) майонеза, соль, черный молотый перец по вкусу, укроп и лук-порей.

### **САЛАТ «РИС И ДРУГИЕ ПОЧЕТНЫЕ ЛИЦА»**

Сварите яйца вкрутую и после того, как они будут готовы, мелко порубите их. Сварите в слабо подсоленной воде рис, предварительно промыв его в проточной воде. Будет лучше, если Вы замочите рис на ночь — тогда он достаточно пропитается влагой и вариться будет лучше. Отварите до готовности морковь. Когда она будет готова, дождитесь, чтобы она остыла, и порежьте ее соломкой. Смешайте с рисом (после того, как он сварился, не забудьте промыть его в проточной воде) и, добавив майонез, все хорошо перемешайте. Теперь по краям тарелки положите немного зеленого горошка. Сверху украсьте салат порезанными на кружки помидорами и рубленым яйцом.

Вам понадобится: 200 г риса, 2 яйца, 3 средние морковки, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2 свежих помидора, по одному пучку укропа, лука-порея и петрушки, майонез «Провансаль» (4–5 ст. л.).

### **САЛАТ «ЗАСТОЛЬЕ»**

Сварите яйца вкрутую, остудите их, очистите от скорлупы и мелко порубите. Смешайте рубленые яйца с кукурузой и порезанными кубиками крабовыми палочками. Все тщательно перемешайте и залейте майонезом. Снова перемешайте, добавьте соль, если это необходимо.

К столу подавайте с веточками зелени сверху.

Вам понадобится: 4 яйца, 200 г крабовых палочек, 1 банка консервированной сладкой кукурузы, 1 банка майонеза «Провансаль», соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

### **САЛАТ «ШАТОБРИАН»**

Вымойте картофель, очистите от кожуры, положите в кастрюлю и залейте водой, не забыв посолить ее по вкусу. Отварите картофель, затем нарежьте его мелкими кубиками.

Консервированные шампиньоны и отварные яйца измельчите и смешайте с нарезанным картофелем. Огурцы порежьте на мелкие кусочки и добавьте в салат. Заправьте блюдо майонезом и украсьте его зеленью укропа.

Вам понадобится: 2 отварных яйца, 5–6 картофелин, 300 г консервированных шампиньонов, 3 маринованных огурца, 4 ст. л. майонеза, зелень укропа.

### **САЛАТ «ХОРОШАЯ КОМПАНИЯ»**

Сварите яйца вкрутую, остудите и, очистив от скорлупы, мелко порубите. Порежьте ветчину, смешайте ее с рублеными яйцами, добавьте порезанный полукольцами лук, полейте уксусом и растительным маслом, посолите и поперчите по вкусу.

Вам понадобится: 3 яйца, 2 луковицы репчатого лука, 3 ст. л. уксуса, 40–50 г растительного масла, 200–250 г ветчины, сахар, соль и черный молотый перец по вкусу.

### **САЛАТ «ПО-ШВЕЙЦАРСКИ»**

Сварите яйца вкрутую, остудите, очистите от скорлупы и мелко порубите. Порежьте огурцы, перцы и смешайте все, посолив и сдобрив майонезом. Теперь потрите на крупной

терке сыр и посыпьте его сверху. Перед подачей на стол украсьте салат веточками петрушки.

Вам понадобится: 3 яйца, 400–500 г острого сыра, 2 маринованных огурца, 1–2 болгарских сладких перца, 0,5 банки майонеза «Провансаль», 1 пучок петрушки, соль по вкусу.

### **САЛАТ «ЛЮБОВЬ КРЫСЫ ЛАРИСЫ»**

Сварите яйца вкрутую, остудите, очистите их от скорлупы, мелко порубите. Потрите сыр на крупной терке и добавьте к рубленным яйцам. Мелко порежьте чеснок и перемешайте все ингредиенты. Залейте майонезом и снова все перемешайте. Потрите на мелкой терке твердый сыр и посыпьте сверху на готовый салат. Перед подачей на стол украсьте салат мелко порезанной зеленью.

Вам понадобится: 4 яйца, 3 пачки плавленого сыра (300 г), 2 небольших куска твердого острого сыра, 3 зубчика чеснока, 0,5 банки майонеза «Провансаль», по одному пучку зеленого лука, петрушки и укропа.

### **САЛАТ «МАЙСКИЙ»**

Сварите яйца вкрутую, остудите, очистите от скорлупы, мелко порубите. Порежьте редиску кружочками. Порежьте огурцы и все перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте измельченный лук и залейте майонезом. Снова все перемешайте.

Вам понадобится: 3 яйца, 2 свежих огурца, 4–5 редисок средних размеров, 0,5 банки майонеза «Провансаль», 1 пучок зеленого лука, соль и черный молотый перец по вкусу.

### **САЛАТ ПОД ЛИМОННЫМ МАРИНАДОМ**

Сварите в подсоленной по вкусу воде мясо, предварительно удалив с него пленки и промыв в проточной воде, до тех пор, пока оно не станет мягким. Дождитесь, пока мясо остынет, и затем порежьте его кубиками.

Сварите вкрутую яйца. Остудите их, очистите от скорлупы и мелко порубите. Смешайте мясо и яйца, добавьте сыр, потертый на крупной терке, и мелко порезанные огурцы. Снова все перемешайте.

Теперь самое время приготовить маринад: выдавите сок из лимона, добавьте уксус, растительное масло, положите немного молотого перца и соли, все тщательно перемешайте.

Вам понадобится: 4 яйца, 100 г говядины, 10 г острого сыра, 2–3 маринованных огурца; для маринада — 1 небольшой лимон, 50 г растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу, 3 ст. л. уксуса.

### **САЛАТ «НЕБРАСКА»**

Сварите яйца вкрутую, остудите их и, очистив от скорлупы, мелко порубите. Половину пока оставьте. Приготовьте рыбу: если она очень соленая, промойте ее под проточной водой. Освободите филе от костей, нарежьте его мелкими кусочками, смешайте с яйцами и порежьте к этой смеси порезанные кубиками огурцы. Все перемешайте, посолите и поперчите по вкусу, залейте майонезом, а сверху посыпьте измельченным луком и оставшимся рубленным яйцом.

Вам понадобится: 6–7 яиц, 1 пучок зеленого лука, 3 маринованных огурчика, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 соленая скумбрия (250–300 г), 1 банка майонеза «Провансаль».



## **САЛАТ СВЕКОЛЬНО-МЯСНОЙ**

Сварите вкрутую яйца, остудите и, очистив их от скорлупы, мелко порубите. Сварите мясо до готовности в подсоленной по вкусу воде. Порежьте его кубиками и смешайте с рублеными яйцами. Отварите свеклу, картофель и морковь до готовности, мелко порежьте их. Все смешайте, добавьте порезанные огурцы и залейте майонезом, не забыв посолить салат. Сверху украсьте его порезанным луком.

Вам понадобится: 2 яйца, 1 некрупная свекла, 3 картофелины средних размеров, 1 морковь, 2 маринованных огурчика, 1 банка майонеза «Провансаль», 1 пучок зеленого лука.

## **ЯИЧНИЦЫ**

### **«ГЛАЗУНЬЯ»**

Вбейте яйца в сильно разогретую сковороду, смазанную маслом или жиром (вбивать нужно по одному яйцу). Глазунья будет готова, когда немного подрумянится.

Вам понадобится: 2–3 яйца, 20 г сливочного масла или жира для жарения, соль.

### **«ГЛАЗУНЬЯ БЫСТРАЯ»**

Порежьте сало небольшими кубиками и обжарьте его на сильно разогретой сковороде. Когда сало поджарится и часть его растопится, можно выбивать туда яйца. На подрумянившуюся яичницу покрошите сверху зеленый лук.

Вам понадобится: 100 г свиного сала, 3 яйца, соль, зеленый лук.

### **«КОВБОЙСКАЯ»**

Разогрейте сильно сковороду, растопите на ней сливочное масло. Обжарьте на ней помидоры и выбейте на них по одному яйцу. Затем посолите и поперчите по вкусу.

Вам понадобится: 5–6 яиц, 4 средних помидора, 30–40 г сливочного масла, соль, перец.



### **«МОНАСТЫРСКАЯ»**

Разогрейте сковороду, смазанную сливочным маслом. Белый хлеб порежьте небольшими ломтиками и обжарьте его с обеих сторон. Как только подрумянится вторая сторона, выберите яйца. Солите и перчите по вкусу.

Вам понадобится: 4 яйца, 300 г белого хлеба, 40 г сливочного масла.

### **«БАБУШКИНА ГОРДОСТЬ»**

Вам понадобится: 2–3 яйца, 1/2 ст. сметаны, 50–80 г сыра, 20 г сливочного масла, соль.

Растопите сметану на сковороде, выберите туда яйца, немного посолите. На каждое яйцо положите по небольшому кусочку сливочного масла и поставьте сковороду в духовку. Через 3–4 минуты яйца посыпьте сыром, тертым на мелкой терке, и запекайте до готовности.

### **«СОЛНЕЧНАЯ ДОЛИНА»**

Картофель нужно порезать «соломкой» и поджарить его на растительном масле вместе с луком. Не забудьте посолить. На обжаренный картофель аккуратно вбейте яйца. Когда яичница будет готова, немного посолите.

Вам понадобится: 6–8 яиц, 4–5 шт. среднего картофеля, 20 г растительного масла, 1 некрупная луковица, соль.

### **«ФАНТАЗИЯ»**

Кабачки очистите от кожуры, порежьте на мелкие кубики, картофель — «соломкой». Все это нужно обжарить на растительном масле, постепенно добавляя мелко нарезанную ветчину или колбасу. В сковороду, где жарятся баклажаны, картофель и ветчина по одному выберите яйца. Солите по вкусу.

Вам понадобится: 3 яйца, 100–150 г ветчины или колбасы, 1 кабачок средней величины, 3–4 шт. картофеля, соль, зеленый лук, 2 ст. л. растительного масла.

### **«РИСОВАЯ ЯИЧНИЦА»**

Отварите рис в соленой воде. В это время, пока варится рис, мелко порежьте лук и перец «соломкой», обжарьте на растительном масле. Когда подоспеет рис, переложите его в сковороду с перцем и луком, перемешайте и ждите, пока он слегка подрумянится. Вот уже получается аппетитная и вкусно пахнущая основа для нашей яичницы!

Взбейте в отдельной посуде яйца и вылейте в приготовленную основу, поджарьте до появления румяной корочки. Солите по вкусу. Если вы любите острую пищу, можете слегка поперчить. Но все-таки особенностью этой яичницы является ее чуть пресноватый вкус.

Вам понадобится: 1/2 ст. риса, 1 крупный болгарский перец, 3 ст. л. растительного масла, 4 яйца, зеленый лук, соль.

### **«КРОШЕЧКА»**

Варите рис в соленой воде. В это время порежьте грибы небольшими ломтиками и обжарьте их в растительном масле вместе с луком. Когда рис сварится, смешайте его с грибами, пусть он немного подрумянится. После этого выберите в сковороду все яйца, не перемешивая. Солите, если это необходимо. Чтобы вкус у вашей яичницы стал еще лучше, можно покрошить в нее мелко нарезанный зеленый лук.

Вам понадобится: 300 г грибов, 1/2 ст. риса, 2 некрупных луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 4 яйца, соль.

## «РАЗБОЙНИЦА»

Помидоры вымойте и очистите от кожуры. Для этого вам нужно обдать их кипятком и затем осторожно снять кожицу. После того, как вы проделаете эту процедуру, порежьте мякоть кусочками. Разогрейте сковороду, смажьте ее сливочным маслом и немного обжарьте помидоры. Как только все будет готово, уложите их на тарелку.

А теперь приступайте к омлету: яйца взбейте с солью и добавьте мелко нарезанный зеленый лук и сыр, — все вместе перемешайте. Оставшееся сливочное масло растопите на сковороде, вылейте приготовленную массу и выпекайте омлет 5–8 минут. После того, как он слегка подрумянится, выложите его на помидоры. Если вы захотите, можно посыпать получившееся блюдо зеленью укропа, петрушки или оставшимся зеленым луком.

Вам понадобится: 4 яйца, 150 г сыра, 50 г сливочного масла или любого жира, 3–4 помидора, зеленый лук, соль.

## «ГРИБНОЙ»

Мелко порежьте грибы и жарьте их с зеленью и специями. Пока грибы тушатся, мы с вами приготовим омлет. Для этого нужно отделить белки от желтков, белки тщательно взбить. А из желтков, воды (лучше взять минеральную негазированную) и муки приготовьте густую смесь. Затем смешайте ее с белками и поджаренными грибами. Выпекайте омлет на смазанной жиром или маслом, разогретой сковороде. Подавать к столу его лучше горячим.

Вам понадобится: 300 г грибов (лучше шампиньонов), 5 яиц, 1/2 ст. муки, соль, черный молотый перец, сливочное масло или жир для жарения, 1/4 ст. воды, зеленый лук, петрушка.

## «УЛЫБКА»

Вам нужно мелко порубить ветчину, отложить несколько кусочков. В оставшуюся выбейте все яйца, положите соль и специи по вкусу и тщательно перемешайте. Затем разогрейте сковороду, смажьте ее маслом и вылейте взбитые яйца с ветчиной. Омлет печется 8–10 минут. Как только он будет готов, из ветчины, которую мы оставили, нужно сразу же выложить на омлете лучезарную улыбку.

Вам понадобится: 6–9 яиц, 300 г ветчины или колбасы, соль, специи, 30 г сливочного масла.

## «СЛАДКАЯ»

Сливочное масло разогрейте на сковороде. Отделите белки от желтков и по отдельности взбейте. Затем вылейте массу на сковороду, и как только яичница подрумянится, нужно перевернуть ее. После этого выложите «блин» на блюдо, смажьте его вареньем и сложите, чтобы получился небольшой сверточек. К столу лучше подавать в горячем виде.

Вам понадобится: 4 яйца, 30–40 г сливочного масла, 1 ст. смородинового варенья.

## «ФЕЙЕРВЕРК»

Сделайте яичницу из взбитых яиц на сковороде, смазанной сливочным маслом. Когда она остынет, выложите на отдельное блюдо.

Ягоды вымойте, яблоки очистите от сердцевин и порежьте небольшими дольками вместе с грушами. Из вишен удалите косточки и уложите их вместе со смородиной на яичнице так, чтобы получился рисунок. В центре расположите ягодки клубники, а от них будут исходить «салюты» долек груш и яблок.

Вам понадобится: 2–3 яйца, 30 г масла, 2 яблока, 1 груша, 1/2 ст. черной смородины, 3 ягод крупной клубники, 1/2 ст. вишни, соль.

## **ОМЛЕТЫ**

### **«ГНОМИКИ»**

Начните с соуса: растопите на сковороде 20 г сливочного масла, высыпьте муку и пассеруйте несколько минут. Потом добавьте томатной пасты, пусть все потушится. Если с томатной пастой у вас трудно, то можете приготовить ее сами. Для этого возьмите помидоры, разрежьте их пополам и протрите через крупную терку. Получившуюся массу вылейте на сковороду. После этого через 5–7 минут кладите сметану. Спустя 3 минуты соус готов, можете его слегка посолить и поперчить. Когда готовите этот соус, будьте внимательны и следите, чтобы он не подгорел.

А теперь займитесь омлетом. Взбейте яйца вместе со сливками или молоком, посолите по вкусу. Возьмите самую массивную сковороду, какая у вас есть, смажьте ее маслом. Как только она разогреется, вылейте в нее смесь из яиц и выпекайте до готовности. Выкладывайте омлет на блюдо и подавайте вместе с соусом.

Вам понадобится: 4–5 яиц, 4 ст. л. молока или сливок, соль, 40 г сливочного масла.

Для соуса: 20 г сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 4 ст. л. томатной пасты или 2 некрупных помидора, перец.

### **«КУРОРТНЫЙ»**

Свинину и говядину нужно перекрутить через мясорубку вместе с луком, покрошить туда сухари. После этого взбейте яйца с молоком, мукой, посолите по вкусу. Добавьте все в фарш и вылейте смесь на разогретую и смазанную сливочным маслом сковороду. Когда через 8–10 минут омлет будет готов, посыпьте его мелко нарезанным зеленым луком и молотым черным перцем.

Вам понадобится: 100 г свинины, 100 г говядины, 5–6 яиц, 1/4 ст. молока, 2 ст. л. муки, 1 небольшая луковица, сухари, 40 г сливочного масла, зеленый лук, соль, перец.

### **«ОВОЩНОЙ»**

Сделайте омлетную массу: смешайте и взбейте яйца, минеральную воду, сливки, немного посолите. Растопите масло на сильно разогретой сковороде и вылейте туда смесь. Когда омлет немного подрумянится, высыпьте на него мелко нарезанную зелень. Подается к столу как самостоятельное блюдо.

Вам понадобится: 3–4 яйца, 30 г сливочного масла, немного тертых орехов, 1 ст. л. воды (лучше использовать негазированную минеральную), 1/2 ст. сливок, соль, зелень: укроп, петрушка, щавель.

### **«ОРИГИНАЛЬНЫЙ»**

Печень нужно помыть, порезать на мелкие кусочки, так же порезать грибы, лук, чеснок. После этого жарьте все вместе до полуготовности, после чего отложите в сторону. В это время яйца взбейте вместе с молоком и солью, залейте ими печень, ставьте в духовку и выпекайте 10–15 минут. Когда омлет будет готов, можно посыпать его зеленью петрушки.

Вам понадобится: 200 г печени, 5–6 зубчиков чеснока, 1 луковица, 30 г грибов, 20 г сливочного масла, 7 яиц, 1/4 ст. молока, соль, перец, зелень петрушки.

## «ГОРОШИНКА»

Смажьте сливочным маслом сковороду, высыпьте на нее зеленый горошек и залейте омлетной массой — яйцами, смешанными с молоком и солью. Когда омлет поджарится, переверните его на другую сторону.

Вам понадобится: 4–5 яиц, 70 г консервированного или свежего зеленого горошка, 30 г сливочного масла, 1/2 ст. молока, соль.

## «ЯБЛОЧНЫЙ СПАС»

Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, порежьте их небольшими ломтиками. Разогрейте сковороду, растопите на ней масло и немного обжарьте яблоки. Затем добавьте яйца, взбитые со сливками и солью, и поставьте в духовку. Через 10 минут омлет готов, — он должен подняться и подрумяниться.

Вам понадобится: 3–4 яблока, 3 яйца, 20 г сливочного масла, 3 ст. л. сливок, немного соли и сахара.

## «МОРКОВНЫЙ»

Морковь порежьте «соломкой» и на несколько минут засыпьте ее сахаром. Затем положите на разогретую сковороду и поджарьте. Как только морковь будет готова, вылейте на нее взбитые яйца, смешанные с молоком. Выпекайте омлет 5 минут, и, когда он будет готов, посыпьте его зеленым луком.

Вам понадобится: 2–3 яйца, 1 морковь, 1/4 ст. молока, 1 ст. л. сахара, 30 г сливочного масла, зеленый лук, соль.

## «АБРИКОСОВЫЙ»

Яичные белки тщательно взбивайте, затем добавляйте желтки, сливки, просеянную через сито муку и соль. Берите крупную, лучше чугунную сковороду, разогревайте ее, смазывайте сливочным маслом. Выливайте туда взбитую смесь и ставьте в духовку. Если вы заметите, что омлет начинает подгорать, то смажьте его сливочным маслом дополнительно. Сковороду можно вынимать из духовки через 15 минут.

А теперь приготовьте соус. Перетрите абрикосы через сито, смешайте их с сахаром и ставьте на огонь. Минуты через 2–3 добавьте воды и кипятите еще несколько минут.

Пока мы готовили соус, у нас подоспел омлет. Выньте его из сковороды и подайте к столу в горячем виде с абрикосовым соусом.

Вам понадобится: 5–6 яиц, 30 г муки, 4 ст. л. сливочного масла, 50 г сливок, соль.

Для абрикосового соуса: 200 г абрикосов, 3 ст. л. сахара, 1/4 ст. воды.

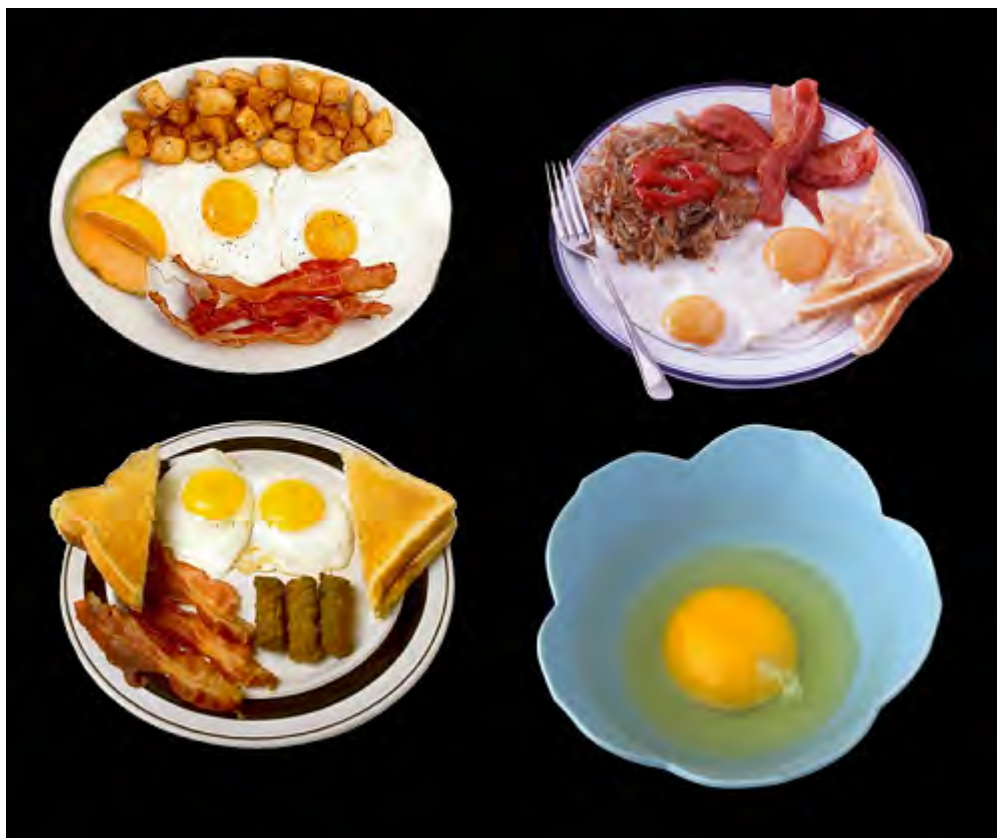
## «ИТАЛЬЯНСКИЙ»

Ингредиенты для соуса смешайте в одной небольшой кастрюле и поставьте на огонь. Можно добавить в него ванилин, цедру лимона или апельсина. Как только соус загустеет, снимите его с огня.

Яйца нужно тщательно взбить вместе с молоком или сливками и выпечь из них несколько тонких омлетов-блинов. Еще горячими блины нужно смазать смородиновым (сливовым) вареньем или джемом. В блюдо выложите сделанные из них трубочки и полейте соусом из сливок.

Вам понадобится: 10 яиц, 50 г сливок или 0,5 ст. молока, соль, смородиновое или сливовое варенье.

Для соуса: 500 г сливок, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара.



## **СУПЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЯИЦ**

### **«РОССИЯНКА»**

В кипящий мясной бульон выбейте все яйца и не переставая помешивайте. Яйца сверху должны запечься. Солите и перчите по вкусу. Если хотите, можно в суп посыпать мелко нарезанную зелень.

Вам понадобится: 3 яйца, 200 г мясного бульона, соль, перец.

### **БУЛЬОН С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ**

Взбейте яйца, добавьте муку, молоко, соль по вкусу и немного мускатного ореха. Теперь поставьте кастрюлю с бульоном на не очень сильный огонь и доведите до кипения. Помешивая, влейте в него приготовленную яичную смесь и дождитесь, пока она загустеет до образования хлопьев. При подаче на стол заправьте готовый бульон измельченной зеленью петрушки.

Вам понадобится: 1 л любого мясного бульона, 2 яйца, 50 г молока, 50 г муки, соль по вкусу, мускатный орех, зелень петрушки.

### **БУЛЬОН «НЕПТУН»**

Цветную капусту мелко порежьте и смешайте со слегка взбитыми яйцами, посолите и прибавьте растертую зелень. Горячий бульон влейте в горшочки, осторожно введите яичную массу, добавьте нарезанные «соломкой» лук и морковь, поставьте в нагретую духовку и варите 10–15 минут.

Вам понадобится: 1 л бульона из жирной свинины, 700 г цветной капусты, 3 яйца, 1 луковица, 1 морковь, зелень, соль.



## **ГРИБНОЙ СУП С ОМЛЕТОМ**

Возьмите грибы, тщательно вымойте их и отварите в 3-х л воды. Если вы не любите вареный лук, можно в кипящую воду положить луковицу целиком и минут через 10–12 вынуть ее из воды. В бульон также кладем порезанную соломкой морковь и через 5–7 минут добавляем соль, специи и лавровый лист. Варим грибы до тех пор, пока они не станут мягкими.

Когда грибы сварятся, их нужно мелко порезать и обжарить на растительном масле. В отдельной посуде смешиваем молоко или сливки с желтками и со взбитыми белками, солим по вкусу. Затем выливаем смесь в сковороду с грибами и выпекаем до готовности. Вынимаем омлет из сковороды и режем его небольшими ломтиками. Перед подачей на стол кладем их в бульон и посыпаем зеленью петрушки или укропа.

Вам понадобится: 300–400 г любых грибов, 1 небольшая луковица, 1 морковь, лавровый лист, немного перца горошком, зелень укропа или петрушки, соль, специи по вкусу;

для омлета: 4–5 яиц, 2–3 ст. л. молока или сливок, 20 г растительного масла, соль.

### **«ПОЛЯНА»**

Отделите мясо курицы от костей, порежьте кусочками, положите в кастрюлю, залейте холодной водой, посолите и поставьте в духовку. Стручки зеленой фасоли порежьте на 2–3 части. Лук и морковь мелко порежьте, обжарьте в оливковом масле, всыпьте зеленую фасоль, обжарьте вместе с ней. Выложите в тарелку, охладите, посолите, вбейте яйца. Когда курица в горшочках будет готова, введите фасолево-яичную массу, добавьте зелень и держите в духовке еще 15 минут.

Вам понадобится: 1/2 курицы, 500 г зеленой фасоли, 1/2 ст. оливкового масла, 2 яйца, 1 луковица, 1 морковь, зелень, соль.

### **«ЗЕЛЕНОЕ ЧУДО»**

Картошку очистите, нарежьте кубиками и бросьте в горячий бульон. Щавель хорошо промойте под холодной водой и мелко порежьте. Яйцо порежьте кружочками. Когда картошка будет почти готова, бросьте в бульон щавель и яйцо. Желательно подать этот суп горячим.

Вам понадобится: 1 л куриного или мясного бульона, 1 пучок щавеля, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 картошка.

### **«ВОСКРЕСНОЕ ЗАСТОЛЬЕ»**

Бросьте нашинкованную репу и морковь в кипящую воду и варите овощи до полуготовности. Тем временем нашинкуйте капусту на крупной терке и также опустите в кипящую воду. Помидоры и лук порежьте кружочками, слегка обжарьте их на сливочном масле и добавьте в суп. Яйцо мелко порежьте, приготовьте шпинат и отправьте их в суп за 5 минут до готовности. Зеленый горошек положите в тарелку при подаче супа на стол.

Вам понадобится: 1 яйцо, сваренное вкрутую, 150 г белокочанной или цветной капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 маленькая репа, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 60 г шпината, 1 маленькая головка репчатого лука.

### **«СВЕКОЛЬНЫЙ»**

В кипящий мясной бульон добавьте сок выжатого лимона. Тем временем отварите картофель «в мундире», мелко нарежьте огурец, зелень и яйцо. Сварите свеклу, порежьте

мелкими кубиками, положите ее в бульон. В суп со свеклой положите нарезанную отварную картошку и остальные овощи. При подаче на стол заправьте сметаной.

Вам понадобится: 2 л любого мясного бульона, 1 свекла, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 картофелины, 1 свежий огурец, 1/2 лимона, зелень, сметана.

### «ТОРЕАДОР»

Лук очистите и нарежьте небольшими кубиками. Сладкий перец разрежьте вдоль на две половины, удалите прожилки, семена, нарежьте «соломкой». Помидоры (желательно твердые) помойте и нарежьте кубиками.

В кастрюле разогрейте подсолнечное масло и поджарьте на нем лук до появления золотистого цвета, добавьте нарезанные помидоры и перец. Все поджарьте в течение 3–5 минут, а затем убавьте огонь и тушите на медленном огне минут 20. Воду доведите до кипения и залейте ею овощи, посолите, поперчите, накройте крышкой и тушите 10 минут.

Яйца взболтайте с сыром. Ломтики белого хлеба поджарьте на любом растительном масле до образования золотистой корочки. Суп снимите с огня, добавьте в него сырно-яичную смесь и быстро перемешайте. Разлейте горячий ароматный суп по тарелкам и подайте к нему поджаренные хлебцы.

Вам понадобится: 1 кг помидоров, 3 луковицы, 2 красных сладких перца, 1 л воды, 3 ст. л. оливкового масла (можно заменить подсолнечным), 3 яйца, 3 ст. л. тертого сыра, 5 кусочков белого хлеба, соль и черный перец по вкусу.

### «РЫБНЫЙ»

Мелкую рыбу помойте, почистите, выньте внутренности и порежьте на кусочки. Морковь нарежьте тоненькими кружочками. Воду вскипятите, слегка посолите, добавьте рыбу и морковь, варите в течение 15–20 минут. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу и мелко порежьте. Репчатый лук порежьте колечками и обжарьте в сливочном масле до золотистого цвета. Рыбный бульон процедите, добавьте в него пассерованный лук, помидоры, перец и под крышкой на медленном огне поварите 5 минут. Молоко доведите до кипения, добавьте шафран, муку и непрерывно помешивайте, чтобы мука не образовывала комочков. Моллюсков или крабов порежьте колечками и добавьте в суп. Поварите еще 10 минут. Яичный желток взболтайте со сливками и слегка посолите. Снимите суп с плиты, влейте в него желток со сливками. Подавать к столу лучше всего в горячем виде.

Вам понадобится: 1 морковь, 450 мл воды, 3 помидора, 2 луковицы, 1/2 ст. нежирных сливок, 3 ст. л. сливочного масла, 1/3 ст. молока, 350–400 г консервированных моллюсков (можно заменить крабами), 200 г сырой мелкой рыбы, 1–2 ст. л. пшеничной муки, 1 яичный желток, 0,1 ч. л. шафрана, рубленая зелень петрушки, щепотка красного перца, соль по вкусу.

### «ЛАГУНА»

Воду поставьте на средний огонь, после закипания добавьте сахар. Положите в воду горох, фасоль, картофель и морковь, нарезанными небольшими кубиками, убавьте огонь и варите 10–15 минут. Затем бульон процедите, а овощи отложите. Масло растопите, посыпьте мукой, добавьте часть сливок и тщательно все перемешайте. При непрерывном помешивании добавьте все это в овощной бульон. Яичные желтки взболтайте с оставшимися сливками, посолите, поперчите и влейте в бульон. За 10 минут до окончания варки добавьте в суп мелко порезанных креветок. В тарелки положите вареные овощи и разлейте горячий суп. Не забудьте посыпать сверху ароматной зеленью медуницы.

Вам понадобится: 150–200 г вареных или консервированных креветок, 2 моркови, 150 г зеленого консервированного горошка, 200 г отваренной в соленой воде фасоли, 4 шт.

картофеля, 1,5 л воды, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яичных желтка, 150 г нежирных сливок, черный перец на кончике ножа, 2–3 ст. л. зелени мелко порезанной медуницы лекарственной (можно заменить крапивой), соль по вкусу.

### **«ОСТРЫЙ»**

Крабовые палочки порежьте небольшими кубиками и слегка поджарьте на сливочном масле. Молоко вскипятите, добавьте соль, кориандр и дайте остыть. Лук и чеснок очистите и мелко порежьте. С картофеля снимите кожуру, натрите на мелкой терке, отожмите сок и положите в молоко. Хлеб нарежьте небольшими кубиками, обжарьте в сливочном масле до золотистого цвета. Молоко еще раз поставьте на огонь, добавьте крабов, лук, чеснок и, непрерывно помешивая, варите в течение 20–25 минут. Горячий суп разлейте по тарелкам, посыпьте сверху рублеными яйцами и положите в каждую тарелку поджаренные хлебцы.

Вам понадобится: 200 г крабовых палочек или консервированных крабов, 1 л молока, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ломтика белого хлеба, 2 ч. л. сливочного масла, 2 шт. картофеля, 5 горошин черного перца, 1 ч. л. сахара, 3 яйца, соль на кончике ножа.

### **ЛУКОВЫЙ СУП**

Сварите куриный бульон: подготовленную, т. е. ошипанную и выпотрошенную курицу положите в кастрюлю и залейте водой на 2–3 см от краев, поставьте вариться на сильный огонь. Когда бульон закипит, убавьте огонь и не забывайте периодически снимать пену. Варите до тех пор, пока мясо не станет мягким.

Следующее, что нужно сделать, — обжарить гренки. Порежьте батон не очень толстыми кусками и обжарьте их на сковороде, смазанной сливочным маслом. Дождитесь, пока гренки не приобретут золотистую корочку.

После этого нужно пассеровать лук — мелко нарежьте его и пассеруйте до тех пор, пока он не станет коричневого цвета. Затем положите обжаренный лук и гренки в готовый куриный бульон и разбейте туда яйцо. Все перемешайте. К столу подавайте со сметаной.

Вам понадобится: 1 курица или 1 кг куриного мяса, 2–3 средних луковицы, 1 яйцо, 1 батон, сметана, растительное и сливочное масло для пассеровки лука и для гренков.

### **ОКРОШКИ**

#### **ОКРОШКА «РУССКАЯ»**

Мелко нарежьте вареную картошку, свежие огурцы, колбасу, редиску и вареные яйца. Зеленый лук нашинкуйте, разотрите с солью до появления сока, смешайте с зеленью петрушки и укропа. Все перемешайте, залейте квасом, добавьте сахар и горчицу. Перед подачей на стол заправьте сметаной.

Вам понадобится: 1 л хлебного кваса, 2 вареных картофелины, 2 свежих огурца, 200 г нежирной колбасы, 40 г редиса, 2 вареных яйца, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сметаны, зеленый лук, укроп, петрушка, соль.

#### **ОКРОШКА «МЯСНАЯ»**

Вареную говядину, ветчину, язык и свежий огурец нарежьте кубиками. Мелко пошинкованный зеленый лук разомните ложкой в тарелке, добавив немного соли. Яйца мелко порубите, добавьте к ним горчицу, сметану, сахар, соль, разведите квасом и тщательно перемешайте. После этого выложите в кастрюлю все подготовленные продукты. При подаче на стол посыпьте нарезанной зеленью кинзы.

Вам понадобится: 1 л хлебного кваса, 250 г готовых мясных продуктов, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 1/2 ст. сметаны, 1 ч. л. сахара, зелень кинзы, соль по вкусу.

### **ОКРОШКА ОРИГИНАЛЬНАЯ**

Разотрите яичный желток с горчицей, добавьте сахар, залейте квасом и поставьте на холод. Зеленый лук разотрите с солью, говядину, свежие огурцы и яичный белок нарежьте тонкими полосками, посолите и хорошо перемешайте. Посыпьте все мелко нарезанным укропом и залейте квасом. Отдельно подайте кислое молоко.

Вам понадобится: 1 л хлебного кваса, 200 г вареной говядины, 2 свежих яйца, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. сахара, зеленый лук, укроп, соль, кислое молоко.

### **ОКРОШКА «СЛАВНАЯ»**

Шпинат, крапиву и щавель тщательно промойте. Шпинат и крапиву отварите в подсоленной воде, а щавель потушите. Когда все будет готово, протрите готовую зелень через сито. Пюре сложите в кастрюлю, посолите, добавьте сахар, немного горчицы для остроты и пряности и залейте хлебным квасом. Затем мелко порежьте овощи, зелень, яйца и сложите в ту же кастрюлю. Обработанных кальмаров отварите и порежьте мелкими кусочками в виде лапши. Перед подачей на стол в тарелку положите кальмаров и залейте окрошкой. К окрошке вы можете подать острый хрен.

Вам понадобится: 300 г филе кальмаров, 250 г шпината, 250 г молодой крапивы, 250 г щавеля, 1 ч. л. сахара, 2 свежих огурца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок редиса, 2 яйца, 1 л кваса, зелень укропа и петрушки.

### **РЫБНАЯ ОКРОШКА «ПОСЕЙДОН»**

Филе кальмаров помойте и отварите в подсоленной воде. Дайте остыть и порежьте кубиками. Рыбу проверьте на наличие косточек, а потом порежьте мелкими кусочками. Колбасу порежьте кубиками. Редис хорошо промойте и натрите на крупной терке. Огурцы порежьте кубиками. Яйца очистите и порежьте как можно мельче. Сложите эти продукты в кастрюлю и перемешайте. Зеленый лук, салат, укроп, петрушку и кинзу мелко порежьте, сложите в миску и потолките, чтобы зелень дала сок. Смешайте все ингредиенты и слегка посолите. Дайте постоять, чтобы все продукты пропитались как следует. Спустя какое-то время залейте квасом. Готовую окрошку перед подачей на стол заправьте сметаной.

Смесь для окрошки вы можете приготовить заранее и держать ее в холодильнике.

Вам понадобится: 1 л хлебного кваса, 1 пучок редиса, 300 г свежих огурцов, 200 г филе кальмаров, 100 г отварной рыбы, 1 пучок зеленого лука, 100 г вареной обезжиренной колбасы, 3 яйца, 1 пучок зеленого салата, укроп, петрушка, кинза, сметана, перец и соль по вкусу.

### **ОКРОШКА «ГРИБНАЯ»**

Горчицу, сахар, соль и желтки вареных яиц разотрите и разведите небольшим количеством кваса, после чего соедините смесь с остальным количеством кваса. Соленые или маринованные рыжики отожмите и мелко порубите. Зеленый лук мелко нарежьте и разотрите с солью. Отварное куриное мясо нарежьте небольшими кубиками. Яичные белки мелко порубите. Очищенные свежие огурцы нарежьте соломкой. За 2 часа до подачи на стол все компоненты смешайте и добавьте в квас. Поставьте в прохладное место на 30–40 минут. Готовую окрошку разлейте по тарелкам. К окрошке подайте сметану или майонез.

Вам понадобится: 1/2 ст. соленых или маринованных рыжиков, 1 л. кваса, 3 яйца, 1 ч. л.

горчицы, 2 ч. л. сахара, 2 свежих огурца, 300 г отварного куриного мяса, 70 г зеленого лука, 3–5 ст. л. сметаны или майонеза, соль по вкусу.



## **ЗАКУСКИ И ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### **ЯЙЦА С СЕЛЕДОЧНО-ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ**

Сварите яйца вкрутую, очистите их от скорлупы, разрежьте на 2 части. Прокрутите филе сельди через мясорубку вместе с порезанной на куски булкой, а также с кусочками лука и яблока. Добавьте по вкусу перец, уксус (количество см. в рецептуре), растительное масло. Тщательно все перемешайте. Затем разложите понемногу по половинкам яиц и посыпьте сверху зеленью.

Вам понадобится: яйца куриные — 10 шт., 200 г филе сельди, лук репчатый — 1 луковица, лук-порей, 2–3 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. уксуса, 1 небольшое яблоко, перец черный молотый по вкусу, булка.

### **ЯЙЦА С РЫБНЫМ ФАРШЕМ**

Сварите яйца вкрутую, остудите. После того как вы очистили их, разрежьте каждое яйцо на две половинки. Филе сельди или скумбрии порежьте на небольшие кусочки и прокрутите через мясорубку вместе с разрезанным на несколько частей репчатым луком и кусками батона. Добавьте в фарш уксус, черный молотый перец и растительное масло, все перемешайте.

Теперь выньте желток из яиц, положите его тоже в фарш и снова все перемешайте. После того как начинка для яиц готова, разложите ее понемногу (примерно по 1–2 ст. л.) в приготовленные половинки яиц. Сверху каждую половинку яйца украсьте мелко порезанной зеленью — укропом и луком-пореем.

Вам понадобится: 7–8 яиц, 1–2 луковицы репчатого лука, 150–200 г филе сельди или не очень соленой скумбрии, по 1 пучку лука-порея и укропа, 50 г растительного масла, 3–4 ст. л. уксуса, полбатона, перец черный молотый по вкусу.



## **ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ БАЛЫКОМ**

Яйца отварите, разрежьте пополам. балык прокрутите через мясорубку, смешайте с яичными желтками, разотрите в однородную массу, добавьте чуть-чуть майонеза, положите обратно в середину яиц и закройте.

Вам понадобится: 5 яиц, 300 г балыка, 30 г майонеза, соль, перец.

## **ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ**

Помидоры разрежьте на половинки. Яйца сварите, очистите от скорлупы, срежьте один конец и аккуратно выньте желтки. Разотрите их с солью, перцем и майонезом в однородную массу, добавьте мелко нарезанные шампиньоны. Этой начинкой наполните яичные белки и накройте их половинками помидоров. На плоском блюде разложите зелень, установите фаршированные яйца. «Шляпки» украсьте капельками майонеза и веточками зелени.

Вам понадобится: 10 яиц, 250 г шампиньонов, 3 ст. л. майонеза, 5 помидоров, зелень петрушки, соль, перец.

## **ПОМИДОРЫ С РУБЛЕННЫМИ ЯЙЦАМИ И ГРИБАМИ**

Пожарьте грибы — после того как вы их тщательно вымыли, положите на сковороду, политую растительным маслом, и обжаривайте до тех пор, пока грибы не станут мягкими. В конце жарки положите в сковороду порезанный мелко репчатый лук и пожарьте все вместе. Теперь помидоры, которые ни в коем случае не должны быть переспелыми и мягкими, тщательно вымойте и после этого срежьте верхнюю часть у каждого из помидоров, а потом выньте из них семена. В пустые помидоры положите немного начинки из жареных грибов с луком, а сверху посыпьте каждый помидор мелко порезанной зеленью и рублеными яйцами, которые перед этим нужно сварить вкрутую.

Крышечка от помидора, которую вы срезали вначале, может еще пригодиться, но об этом, конечно, нужно позаботиться заблаговременно, а не потом, когда крышечки уже испорчены. Так вот: сверху ею накройте каждый помидор, но не полностью, а так, чтобы была видна начинка. Сверху можно тоже украсить помидоры порезанной зеленью.

Вам понадобится: 1–1,5 кг свежих помидоров (10–12 не очень крупных плодов), 300–350 г свежих грибов, 1 луковица репчатого лука, 3 яйца, соль и черный молотый перец по вкусу, лук-порей, укроп.

## **ПЕЧЕНЬ В ЯИЧНОМ КЛЯРЕ**

Приготовьте к жарке печеньку — снимите с нее пленку, нарежьте порционными кусками, посолите и залейте молоком на 1 час. Потом выньте куски печени из молока и, обмакивая в муку и затем в кляр (сырое яйцо), обжаривайте их несколько минут с обеих сторон на сковороде, политой растительным маслом.

Мелко порежьте лук и отдельно пассеруйте его. Перед подачей на стол посыпьте печеньку сверху обжаренным луком и рубленым вареным яйцом.

Вам понадобится: 0,5 кг говяжьей печени, 3–4 ст. л. пшеничной муки, 0,5 л молока, растительное масло для жарки, 1 луковица репчатого лука, 1 яйцо, соль по вкусу.

## **«У НАС ВСЕ ПРОСТО»**

Тушенку разогрейте на маргарине, смешайте с отваренной лапшой, взбитыми яйцами, посолите, поперчите. Сверху посыпьте брынзой и поставьте в хорошо разогретую духовку, выпекайте 15–20 минут. Эта запеканка прекрасно подойдет к обеду.

Вам понадобится: 1 банка свиной или говяжьей тушенки, 3 яйца, 500 г лапши, 50 г

сливочного масла или маргарина, 2 ст. л. брынзы, соль, перец.

### **«ЗАВТРАК ГАРГАНТЮА»**

Промойте куриные окорочка под холодной проточной водой и разделите их на небольшие одинаковые кусочки. В одной тарелке вы должны смешать муку с солью, в другой — слегка взбитые яйца, а в третьей — панировочные сухари. Обваляйте сначала кусочки курицы в муке с солью, затем обмакните в яйцо, а после этого — в панировочных сухарях. Смажьте противень подсолнечным маслом, выложите на него окорочка и поставьте их в предварительно хорошо разогретую духовку на 30–40 минут.

Эти окорочка можно подавать вместе с гренками. Взболтайте в глубокой тарелке молоко, одно яйцо и соль. Затем обмакните в этой смеси тонко порезанные ломтики батона, кстати, батон не обязательно должен быть свежим, и обжарьте их на растительном масле.

Отварите оставшиеся 4 яйца и разрежьте их на равные по толщине кружочки. После того, как гренки остынут, намажьте на них майонез, а сверху положите колечки из яиц. Гренки можно украсить также веточками укропа, лука, петрушки или мелко порезанной зеленью.

Вам понадобится: 4 куриных окорочка, 0,5 ст. муки, 1–2 яйца, 6 ст. л. сливочного масла или маргарина, 3 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. панировочных сухарей, 1 ч. л. соли.

Для гренок: 1 ст. молока, 5 яиц, 0,5 ч. л. соли, 2 ст. л. растительного масла, 100 г майонеза, 1 батон, укроп, петрушка, зеленый лучок.

### **ЕСЛИ У ВАС МАЛО ВРЕМЕНИ...**

Яйца сварите вкрутую, очистите, разрежьте на половинки и выньте желтки. Луковицу мелко нарежьте, поджарьте на растительном масле до появления золотистого цвета. Смешайте поджаренный лук с измельченными петрушкой и укропом, яичными желтками, майонезом, наполните этой смесью белки.

Вам понадобится: 3 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа.

### **КУРИНЫЙ ОМЛЕТ**

Отварите тщательно промытый куриный окорочок и отделите мясо от костей. Порежьте его на маленькие кусочки. Сырые яйца взбейте с молоком, посолите и перемешайте с кусочками курицы. В сковородку с разогретым маслом выложите эту смесь и обжарьте. Когда омлет будет готов, откиньте его на красивое блюдо и подавайте на стол.

Вам понадобится: 1 окорочок, 5 яиц, 3/4 ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. соли.

### **«ВАШ ПУДИНГ, СЭР!»**

В глубокую кастрюлю с кипящей водой положите очищенную луковицу, морковку и окорочка. Когда мясо станет мягким, выньте окорочка, снимите мясо с костей и удалите кожу. Проверните его через мясорубку вместе с намоченном в молоке хлебом.

В размягченное масло или маргарин по очереди растирайте желтки. Смешайте его с куриным фаршем, добавьте рубленую зелень, посолите, поперчите и влейте хорошо взбитые белки. Осторожно все перемешайте и переложите всю массу в форму, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями. Варите на пару под крышкой около часа до полной готовности.

Чтобы приготовить соус, отварите яйца, мелко их покрошите, смешайте с подсолнечным маслом и бульоном, посолите по вкусу и добавьте мелко рубленую зелень.

Вам понадобится: 6 куриных окорочков, 1/2 молока, 200 сливочного и оливкового масла, 8 яиц, 1 луковица, 1 морковь, 180 г пшеничного хлеба, 25 г маргарина, 50 г панировочных сухарей, 1 ст. л. мелко порезанной зелени, 15 г соли, молотого перца на кончике ножа.

Для соуса: 1 ст. куриного бульона, 3/4 растительного масла, 4 яйца, зелень петрушки или сельдерея.

### **ЯИЧНО-КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА**

Очистите кочан от верхних листьев и нашинкуйте капусту. Подготовленную капусту на несколько минут опустите в кипящую, подсоленную воду, затем откиньте на сито или дуршлаг. Слегка обжарьте капусту в подогретом растительном масле, после чего залейте смесью из молока и яиц, предварительно хорошо взбитой. Посолите по вкусу и запекайте в духовке.

Готовую запеканку разделите на четыре части, обильно полейте сметаной, украсьте зеленью петрушки и подайте к отварному, запеченному мясу или котлетам.

Вам понадобится: 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 4–5 яиц, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. молока, соль, зелень петрушки, 100 г сметаны.

### **АНТРЕКОТ С ЯИЧНЫМ СОУСОМ**

Отбейте как следует мясо, посыпьте солью и перцем, поместите на полчаса в холодильник, после этого достаньте, натрите аджикой. Сковороду раскалите и на растительном масле обжарьте мясо с двух сторон до образования аппетитной корочки.

Чтобы приготовить соус, сварите вкрутую три яйца, после чего возьмите сваренные желтки и разотрите их с сырыми желтками до получения однородной массы. Все время помешивая, влейте в образовавшуюся смесь растительное масло. Мелко порежьте грибы, сваренные белки яиц, соленые огурцы, потрите хрен и все это добавьте в желтковую массу. Посолите, поперчите, влейте уксус. Затем залейте все сметаной и тщательно перемешайте. Соус готов.

Мясо выложите на блюдо, полейте сверху соусом и украсьте зеленью.

Вам понадобится: 500 г говядины, соль, перец, аджика, растительное масло.

Для соуса: 300 г растительного масла, 6 яиц, 100 г маринованных грибов, 150 г соленых огурцов, 250 г сметаны, сахар, хрен, 3 ст. л. 3 %-ного уксуса, перец.

### **КОТЛЕТКИ С ГАРНИРОМ ИЗ ЯИЦ, ТУШЕННЫХ В СМЕТАНЕ**

Мясо и сало мелко нарежьте или прокрутите на крупной мясорубке, добавьте 1 яйцо. Из фарша сформируйте шницели, обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле до готовности.

Яйца сварите вкрутую, нарежьте кружочками, выложите на сковородку, залейте сметаной и тушите в духовке 15 минут.

Перед подачей на стол посыпьте блюдо мелко нарезанной зеленью и толченым чесноком.

Вам понадобится: 500 г говядины, 100 г свиного сала, немного муки, растительное масло, 6 яиц, 1/2 ст. сметаны, соль, перец по вкусу.

### **«ГЛАЗАСТЫЕ» КОТЛЕТЫ**

Вам понадобится: 1 кг свинины, перец, соль, 5 яиц, зелень петрушки и укропа, растительное масло, зеленый горошек.

Для подливки: 2 ст. л. сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, соль и

приправы по вкусу.

Способ приготовления. Мясо отбейте, натрите перцем и солью, хорошо обжарьте с двух сторон, пока не образуется хрустящая корочка. После этого выложите готовые кусочки на блюдо и положите сверху зеленый горошек.

Лук нарежьте колечками, обжарьте в сливочном масле до золотистого цвета, добавьте муки, перемешайте, посолите. Поджарьте на сковороде яйца.

Мясо, лежащее на блюде, полейте подливкой, выложите на него сверху яичницу, предварительно порезав ее небольшими кусочками. Мелко нарежьте зелень и посыпьте сверху.

## **КАПУСТА С ОМЛЕТОМ**

У кочана удалите кочерыжку, положите его в горячую подсоленную воду и варите минут 20 до полуготовности. Разберите капусту на листья, черешки которых нужно слегка отбить. Приготовьте омлет: яйца взбейте с молоком, смесь вылейте на разогретую сковороду и жарьте на медленном огне. На капустные листья положите омлет, на него слой мясного фарша. Слои должны чередоваться не менее трех раз.

Полуфабрикат сверните рулетом и положите в сотейник, залейте сметанным соусом и тушите 40 минут. На стол подавайте по две штуки на порцию, залив соусом, в котором тушили.

Вам понадобится: 400 г свежей белокочанной капусты;

для фарша: 1 кг мяса свинины или курицы;

для омлета: 5 яиц, 0,5 ст. молока, 50 г маргарина;

для соуса: 0,5 ст. сметаны, 2,5 ст. л. муки, 1 ст. бульона.

## **ХОЛОДНАЯ ГРИБНАЯ ЗАКУСКА С МАКАРОНАМИ**

Сварите 10 яиц вкрутую и остудите под холодной проточной водой. Отварите макароны, откиньте на дуршлаг и добавьте маленький кусочек масла.

Яйца освободите от скорлупы очень осторожно, чтобы не испортить форму, и так же осторожно срежьте с тупого конца поменьше, а с острого конца побольше белка так, чтобы можно было вынуть желток.

Теперь приготовьте начинку для яиц. Разомните все желтки в чашке, перемешайте с отварными макаронами, выдавите чеснок и добавьте майонез. Посолите, если это нужно. Можно мелко покрошить в начинку зелени петрушки.

Осторожно начините яйца фаршем и расставьте на блюдо «грибные ножки». Вырежьте из желтых и красных яблок шляпки для грибов и накройте ими «грибные ножки». На красных шляпках можно наделать с помощью спички и майонеза белые точки, получатся мухоморы. Между «грибками» разложите зелень в виде травки. И так и подавайте на стол.

Вам понадобится: 10 яиц, 2 желтых и 2–3 не крупных красных яблока, 100 г макаронных изделий (желательно, чтобы они были не крупные), 2 головки чеснока, майонез, соль по вкусу, зелень для украшения.

## **ЯИЧНЫЙ ПУДИНГ**

Разотрите яичные желтки с сахаром, затем постепенно добавляйте кипяченое молоко и разведенный в холодном молоке крахмал. Доведите полученную смесь на слабом огне до густого состояния, не забывая периодически помешивать. Затем добавьте туда взбитые до пенообразного состояния белки. Отварите макароны (лучше, конечно же, это сделать заранее), выложите в какую-нибудь посуду и залейте их приготовленной яичной смесью. Посыпьте небольшим количеством корицы и поставьте в холодное место до тех пор, пока пудинг не остынет. Перед подачей к столу блюдо следует порезать небольшими кусками.

Вам понадобится: 3 яйца, 1 ст. л. крахмала, 4 ст. л. сахара, 200–250 г макаронных изделий, корица на кончике ножа, сливочное масло.

## **БИФСТЕКС С ЯИЧНИЦЕЙ**

Пропустите мясо через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком, поперчите и посолите фарш по вкусу, затем слепите небольшие «лепешки» и жарьте бифштексы до тех пор, пока мясо не будет готово.

Приготовьте яичницу-болтуню, порежьте ее на несколько частей и при подаче на стол положите небольшой кусочек яичницы к каждому бифштексу. Не забудьте украсить каждую порцию мелко порезанной зеленью петрушки.

Вам понадобится: 400 г говядины, 2–3 зубчика чеснока, 1 небольшая луковица, жир для жарки, соль и черный молотый перец по вкусу, 3 яйца, зелень петрушки.

## **ГОВЯДИНА, ФАРШИРОВАННАЯ ЯЙЦАМИ**

Сварите яйца вкрутую. Теперь займитесь мясом: вымойте его и осторожно прорежьте с одной стороны так, чтобы внутри образовалось что-то вроде мешочка. Теперь положите сваренные яйца внутрь мяса и зашейте разрез. Натрите мясо смесью перца и соли, помажьте сверху майонезом и положите в духовку на 40–50 минут. Не забывайте периодически поливать мясо выделившимся соком.

Перед подачей к столу нарежьте мясо небольшими кусочками и посыпьте измельченной зеленью петрушки.

Вам понадобится: 800–900 г говядины, 6 яиц, черный молотый перец и соль по вкусу, 1 банка майонеза, 2 пучка петрушки.

## **ДРАЧЕНА**

Растопите сливочное масло на небольшом огне и добавьте его в сырые яйца, смешанные с мукой, и тщательно перемешайте. Подогрейте немного молоко и вылейте его в получившуюся массу и процедите через мелкое сито. Возьмите сковороду, растопите на ней сливочное масло и вылейте на нее яйца с молоком. Поставьте сковороду в духовку и запекайте около 15 минут.

Вам понадобится: 5 яиц, 3 столовые ложки молока, 30 г сливочного масла, 1/4 стакана пшеничной муки.

А теперь несколько рецептов, требующих специального приготовления — в горшочках.

## **ВАРЕНАЯ КУРИЦА В ГОРШОЧКЕ**

Курицу отварите в воде до полуготовности, отделите от мяса от костей, нарежьте кусочками. Чеснок измельчите и смешайте с майонезом. Каждый кусочек курицы посолите, обмажьте смесью майонеза и чеснока, затем сложите в горшочки. Сверху осторожно вбейте яйца, стараясь, чтобы желтки сохранили форму, посолите, полейте майонезом и поставьте в духовку.

Вам понадобится: 1 курица, 25 яиц, 1 банка майонеза, 1 головка чеснока, соль.

## **ПЕЧЕНКА ПО-АВСТРАЛИЙСКИ**

Очистите от пленок печень, порежьте тонкими ломтиками, обжарьте на растительном масле с луком, посолите, поперчите. Проверните печень с жареным луком через мясорубку и хорошо вымешайте с желтками яиц, добавьте туда же масло, оставшееся после жарки. Белки яиц взбейте с солью в пену и осторожно вмешайте в массу. Выложите массу в горшочки и

поставьте в духовку.

Вам понадобится: 2 кг говяжьей печени, 5 луковиц, 1 ст. растительного масла, 15 яиц, черный перец, соль.

### **«АХ, КАКАЯ БЛАГОДАТЬ!»**

Очистите и нарежьте крупными кольцами лук, обжарьте его на оливковом масле, посолите. Влейте томат и проварите на небольшом огне все вместе. Сложите в горшочки. Взболтайте яйца, посолите, залейте ими лук в горшочках и поставьте в духовку.

Вам понадобится: 2 кг лука, 0,5 л томатной пасты, 10 яиц, 1 ст. оливкового масла, соль.

### **«ГЛАЗАСТИКИ»**

У помидоров срежьте верхушку, острой чайной ложечкой выскоблите сердцевину, в каждый помидор выпустите по одному сырому и разбитому очень осторожно яйцу, посолите, посыпьте брынзой, измельченной зеленью и накройте срезанной верхушкой. Аккуратно положите помидоры в горшочки, поставьте в духовку и запекайте до готовности яиц.

Вам понадобится: 15 шт. крепких помидоров, 15 яиц, по паре пучков петрушки и базилика, 50 г брынзы, соль.

### **«БЕЛЫМ-БЕЛО»**

Налейте в горшочки на 3/4 сметаны, осторожно выпустите в нее яйца, посолите и поставьте в разогретую духовку. Когда яйца начнут твердеть, долейте сметану, посыпьте тертым сыром и запекайте, пока сыр не расплавится.

Вам понадобится: 10 яиц, 1 л сметаны, 100 г острого сыра, соль.

### **«ЯИЧНАЯ ГОРКА»**

Отделите желтки от белков, белки посолите и взбейте в крепкую пену. Хлеб нарежьте кружками по форме горшочков, в середине сделайте углубление, смочите кружки в молоке, посолите и обжарьте в сливочном масле. Сложите хлебные кружки один на другой в горшочки, в углубление каждого из них положите сырой желток, залейте взбитым белком, поставьте в духовку и запекайте.

Вам понадобится: 1 круглый каравай хлеба, 15 яиц, 100 г сливочного масла, соль

### **«РАЗНОЦВЕТНОЕ ЛАКОМСТВО»**

Яйца разбейте, влейте молоко, добавьте муку, посолите и перемешайте. Топленое масло растопите, обжарьте на нем мелко нарезанный репчатый лук, зеленый лук, перемешайте все это с яичной массой. Влейте полученную смесь в горшочки и поставьте в разогретую духовку.

Вам понадобится: 10 яиц, 1 ст. молока, 100 г муки, 4 луковицы, 100 г зеленого лука, 1/2 ст. топленого масла, соль.

### **«ПРИВЕТ КИТАЙЦАМ!»**

Отварите и промойте рис. Складывайте в горшочки так: слой майонеза, слой посоленного риса, слой майонеза, затем выпускайте осторожно сырое яйцо, засыпайте опять слой риса, потом слой майонеза, и так до заполнения горшочка. Сверху положите нарезанный помидор, залейте майонезом и поставьте в духовку.

Вам понадобится: 4 ст. риса, 12 яиц, 2 помидора, 1 банка майонеза, соль.

### **«ВСЕ СМЕШАЛОСЬ...»**

Сельдь очистите от кожи и костей, нарежьте как можно мельче. Сваренную заранее гречку перемешайте со сметаной, измельченной сельдью. Яйца взбейте, посолите, перемешайте с гречкой, выложите массу в горшочки и запекайте в духовке.

Вам понадобится: 4 ст. гречневой крупы, 8 яиц, 2 ст. сметаны, 1 соленая сельдь, соль.

### **«ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ НА ДИЕТЕ»**

Тщательно промойте окорочка и постарайтесь аккуратно отделить мясо от кожи. Еще раз промойте мясо и освободите его от костей. Мякоть курицы проверните через мясорубку, добавьте 1 яйцо, соль, перец, поджаренный на сливочном масле до золотистого цвета лук. Все перемешайте, и фарш готов. Затем приготовьте обычный омлет, но не забудьте добавить в него мелко порезанную кинзу.

Наполните кожу от окорочков слоем куриного фарша толщиной в один сантиметр, сверху — слоем остывшего омлета с кинзой. После этого положите еще один слой куриного фарша, а сверху смажьте его яичным желтком, смешанным с толченым грецким орехом. Следующим слоем будет опять омлет с кинзой. Апофеозом этого многослойного произведения станет снова куриный фарш.

Накройте слои кожей, зашейте отверстия, чтобы содержимое после не рассыпалось. Плотно заверните зашитые окорочка в целлофан, также перевяжите нитками и опустите в кастрюлю с кипящей водой. Варите два часа на слабом огне. Затем остудите фаршированные окорочка, осторожно снимите нитки, целлофан и нарежьте тонкими ломтиками толщиной в полсантиметра. Украсьте фигурками, вырезанными из свежих огурцов, отварных яиц и зелени.

Вам понадобится: 3–4 куриных окорочка, 5–6 яиц, 1/2 л молока, 50 г сливочного масла, 1 ст. грецкого ореха, 100 г кинзы, 50 г любой другой зелени (петрушка, укроп, сельдерей и т. п.), перец на кончике ножа.

### **КАРТОФЕЛЬ И МОРСКАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦАМИ**

Картофель сварите «в мундире», очистите и нарежьте небольшими кубиками. Репчатый лук мелко порежьте. Морскую капусту, лук и сладкий перец, предварительно порезанный тонкими полосочками, посолите и слегка поджарьте на растительном масле. Смешайте с картофелем, залейте сырыми яйцами и выпекайте в сильно разогретой духовке 20 минут. Готовое блюдо посыпьте зеленью петрушки, украсьте дольками вареного яйца и перышками зеленого лука.

Вам понадобится: 4–5 шт. картофеля, 3 яйца, 1 репчатый лук, 200 г консервированной морской капусты, 1 пучок лука-порея, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко порезанной зелени петрушки, 1 болгарский сладкий перец, соль по вкусу.

### **ДЕРЕВЕНСКОЕ ЛАКОМСТВО**

Положите на сковороду сметану и разбейте в нее яйца. Затем добавьте немного сливочного масла и поставьте сковороду в духовой шкаф на 15–20 минут. Когда это время пройдет, выньте сковороду и посыпьте блюдо сыром, тертым на крупной терке. Теперь снова поставьте сковороду в духовку и запекайте в течение еще 10–15 минут.

Вам понадобится: 4 яйца, 200–250 г сметаны (лучше не очень густой), 50 г сливочного масла, соль по вкусу.



## ЯЙЦА С ПЮРЕ ИЗ КАРТОШКИ

Сварите картофель до готовности в подсоленной воде, затем слейте воду, в которой картофель варился, но не всю — немного оставьте и растолките до пюреобразного состояния, добавив молоко, сливочное масло, соль и черный молотый перец по вкусу. Теперь потрите сыр на мелкой терке и добавьте его в пюре. Все тщательно перемешайте, чтобы не было никаких комков.

Смажьте сковороду сливочным маслом (можно также использовать и растительное) и выложите ровным слоем на нее приготовленное пюре. Теперь сделайте небольшие углубления, в которые следует разбить по одному яйцу. Перед тем, как ставить сковороду в духовку, положите сверху на пюре несколько кусочков сливочного масла. Выпекайте в духовом шкафу в течение 25–30 минут, перед подачей к столу посыпьте мелко порезанной зеленью петрушки и укропа.

Вам понадобится: 4–5 яиц, 0,5 кг картофеля, сыр, 50–70 г сливочного масла, 50 мл молока, черный молотый перец и соль по вкусу, по одному пучку петрушки и укропа.

## КУРИНЫЕ НОЖКИ А-ЛЯ ЛЮДОВИК XIII

Куриный окорочок отварите в подсоленной воде с корнем сельдерея. Отделите мясо курицы от костей и проверните его в мясорубке. В полученную массу добавьте майонез, сливочное масло, перец, соль и тщательно перемешайте. Переложите полученную массу в небольшую кастрюльку, наверх вылейте взбитые с солью и перцем яйца и поставьте в горячую духовку на 15 минут. Перед подачей полейте пюре томатным соусом, который готовится так.

Возьмите помидоры, обварите их кипятком и подержите в этой воде несколько минут. Когда вода остынет, томаты выньте и очистите от кожуры и мелко порежьте. Яблоко тоже очистите от кожуры и натрите на терке. Мелко порезанный лук обжарьте до прозрачного цвета, добавьте яблоко, томаты, посолите. Пассеруйте их около 10–15 минут.

Вам понадобится: 1 окорочок, 3 яйца, 30 г сливочного масла, 5 небольших помидоров, 1 яблоко, 2 ст. л. майонеза, 1/4 ч. л. перца, 1 ч. л. соли, 1 корень сельдерея.

## БАКЛАЖАНЫ С ЯЙЦАМИ

Порежьте баклажаны вдоль, посолите и обжарьте на растительном масле до появления золотистой корочки. После этого остудите пожаренные баклажаны и положите на них сверху немного майонеза «Провансаль» и очень мелко порезанного чеснока.

Сварите вкрутую яйца. Очистите вареные яйца от скорлупы и порубите. Затем положите немного (0,5 ч. л.) порубленного яйца на каждый ломтик баклажана и сверху добавьте чуть-чуть майонеза.

Вам понадобится: 1–2 не очень крупных баклажана, 4 яйца, масло растительное для обжарки, соль и черный молотый перец по вкусу.

## «КОЛОБОК»

Очищенные картофель и морковь натрите на мелкой терке. Яичные белки взбейте миксером в крепкую пену. Осторожно смешайте натертые картофель, морковь, сыр с белками, добавьте соль, перец и измельченную зелень петрушки.

Сделайте из полученной массы небольшие шарики, размером чуть меньше грецкого ореха и обжарьте их в кипящем растительном масле до золотистого цвета. Готовые шарики выложите шумовкой в большую тарелку и подавайте с мясом, приготовленным любым способом.

Вам понадобится: 2 отварных картофелины средней величины, 1 отварная морковь, 3

ст. л. тертого сыра, 3 белка, 1/4 ч. л. молотого черного перца, 1/2 ч. л. соли, зелень петрушки, растительное масло для жарки.



### **ЯИЧНО-ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА**

Порежьте баклажаны тонкими кружками и обжарьте их на сковороде, политой растительным или оливковым маслом, до тех пор, пока на них не появится корочка коричневого цвета. Теперь мелко порежьте пожаренные баклажаны, смешайте с чесноком, потертым на мелкой терке, добавьте порезанный мелко лук и все хорошо перемешайте.

Подготовьте помидоры — вымойте их, срежьте верхушку у каждого помидора (позаботьтесь о том, чтобы плоды были не переспелыми, иначе ничего не получится) и выньте семена. Приготовленную смесь положите понемногу в приготовленные помидоры, сверху посыпьте тертым на мелкой терке сыром, смешанным с мелко порубленным яйцом, и накройте крышечками от помидоров. Теперь положите приготовленные помидоры в духовой шкаф и запекайте в течение получаса.

Перед подачей к столу украсьте готовые помидоры веточками петрушки.

Вам понадобится: 1 кг свежих спелых помидоров, 3 яйца, 4–5 зубчиков чеснока, 40–50 г растительного масла, 2 небольших баклажана, 1–2 луковицы репчатого лука, 60–70 г острого сыра, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 пучок петрушки.

### **БУТЕРБРОДЫ И ГРЕНКИ С ЯЙЦАМИ**

#### **БУТЕРБРОДЫ С ЯЙЦАМИ И ВЕТЧИНОЙ**

Лук нарежьте колечками, обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. На ломтики хлеба намажьте масло, положите тонкие кусочки ветчины, кружочки лука, яйца, помидоров, посолите, поперчите.

Вам понадобится: 100 г ветчины, 1 маленькая луковица, 2 помидора, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, хлеб, соль, перец.

#### **«ОСТРЫЕ» ГРЕНКИ С ЯЙЦАМИ**

Сварите яйца вкрутую. Репчатый лук мелко нашинкуйте и спассеруйте на сливочном масле до золотистого цвета. Сыр натрите на мелкой терке. Яйца мелко порубите и смешайте

с приготовленным пассерованным луком, горчицей и тертым сыром, заправьте солью и перцем. На кусок хлеба равномерным слоем намажьте фарш, посыпьте тертым сыром и выпекайте в духовке до появления сверху румяной корочки. Готовые бутерброды выложите на плоскую тарелку и украсьте веточками петрушки.

Вам понадобится: 2 яйца, 10 г репчатого лука, 4 г сливочного масла, 2 г горчицы, 10 г сыра, несколько ломтиков свежего белого хлеба, соль, перец по вкусу, зелень петрушки.

### **«РЕЦЕПТ ЗОЛУШКИ»**

В глубокую тарелку вбейте одно яйцо, добавьте один белок, ваниль, влейте молоко и перемешайте. Теперь смажьте разогретую сковороду маслом. Обмакните кусочки хлеба в приготовленной жидкости с двух сторон, положите на сковороду и поставьте в духовку. Выпекайте тосты минут пять, пока не образуется золотистая корочка. Готовые тосты выложите на тарелку и украсьте дольками апельсина, клубникой.

Вам понадобится: 2 яйца, 3/4 ст. молока, 1 ч. л. ванили, 8 ломтиков батона, 1 апельсин, клубника.

### **БУТЕРБРОДЫ «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА»**

Сварите яйца вкрутую. Порежьте батон или хлеб кусками не очень большой толщины, смажьте каждый из них тонким слоем сливочного масла, а сверху в середине положите немного икры таким образом, чтобы по бокам осталось свободное место. Туда положите половинки вареного яйца.

Вам понадобится: 1 банка красной икры, 4–5 яиц, 1 батон или 0,5 буханки ржаного хлеба, 200 г сливочного масла, 1 пучок лука-порея.

### **БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ ЯИЧНЫЕ**

Сварите яйца вкрутую и затем мелко их порубите. Лук, огурцы порежьте и все тщательно перемешайте. Добавьте яйца, майонез и еще раз все перемешайте. Порежьте хлеб небольшими ломтиками и на каждый из них положите приготовленную смесь, сверху посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

Вам понадобится: 8 ломтиков хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 3 маринованных огурца, 1 луковица, 1/2 банки майонеза, 100 г сыра, соль, перец.

### **БУТЕРБРОДЫ ЯИЧНО-РЫБНЫЕ**

Сварите яйца вкрутую, порежьте хлеб или батон ломтиками средней величины и смажьте каждый тонким слоем сливочного масла. Теперь положите на куски хлеба немного консервов, а сверху — примерно 1–2 ч. л. рубленых сваренных яиц, которые предварительно нужно мелко порубить. Сверху бутерброды можно украсить мелко порезанной зеленью (луком и укропом) и кружком помидора.

Вам понадобится: 1–2 банки любых рыбных консервов (кроме тех, которые приготовлены с использованием томатного соуса) — скумбрия, сайра, сардина и т. д., 0,5 буханки ржаного хлеба или 1 батон, 3 яйца, 1 пучок лука-порея и укропа, 2–3 помидора, 200 г сливочного масла.

### **«ЗИМНЯЯ СВЕЖЕСТЬ»**

Сварите яйца вкрутую и после того, как они остынут, разрежьте их на две половинки. Порежьте батон на куски средней величины, смажьте их тонким слоем масла и сверху положите на каждый кусок хлеба по одной или по две (в зависимости от величины куска)

половинки яйца. Вокруг них положите немного мелко порезанных маринованных огурцов, причем предварительно дайте им немного постоять, чтобы сошел рассол. Если хотите, можете сверху полить яйца небольшим количеством майонеза.

Вам понадобится: 4–5 яиц, 100 г маринованных огурцов, 200 г сливочного масла, 1 батон.

### **«ЖЕЛТОЕ ЛАКОМСТВО»**

Отделите желтки от белков и вбейте их в тарелку, затем влейте молоко и все размешайте. Натрите сыр на терке.

Ломтики хлеба обмакните в приготовленное молоко и выложите на сковороду, смазанную маслом, а сверху посыпьте тертым сыром. Сковороду накройте крышкой, поставьте на огонь и жарьте до тех пор, пока сыр не расплавится.

Вам понадобится: 8 ломтиков хлеба, 2 желтка, 1/3 ст. молока, 150–200 г тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла.

### **ТАРТАЛЕТКИ С ЯЙЦАМИ**

Приготовьте тесто: муку порубите с охлажденным маслом, добавьте сметану и соль, замесите тесто и поставьте его в холодильник на 1 час. По прошествии этого времени выньте тесто и испеките из него тарталетки в форме корзиночек.

Яйца, мясо креветок и огурцы мелко порубите, смешайте, добавьте рис, майонез и перемешайте. Этим фаршем наполните тарталетки и украсьте зеленью.

Вам понадобится: 2 ст. муки, 100 г сливочного масла, 1/2 ст. сметаны, 1 ст. мяса креветок, 2 яйца, 2–3 соленых огурца, 1/2 ст. отварного риса, 1 банка майонеза, соль.

### **ТОСТЫ СЛАДКИЕ**

Яйцо взбейте, добавьте молоко, сахар и все хорошо перемешайте. Хлеб положите на сковороду, смазанную маслом, залейте приготовленной смесью и жарьте 5 минут.

Вам понадобится: 8 ломтиков хлеба, 1 ст. молока, 1 яйцо, 2 ч. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла.

### **«ПРИВЕТ ОТ ЧИПОЛЛИНО»**

Обжарьте предварительно порезанный на не очень большие кусочки хлеб на сливочном масле. Теперь мелко порубите лук, добавьте взбитые яйца, соль по вкусу, полейте каждый поджаренный кусочек хлеба небольшим количеством полученной смеси и запеките в духовке.

При подаче на стол украсьте бутерброды измельченной зеленью.

Вам понадобится: 8–10 ломтиков белого хлеба или батона, 50–70 г сливочного масла, 4–5 яиц, 2 луковицы репчатого лука, пучок лука-порея, соль по вкусу.

### **ФРАНЦУЗЫ ТАК ЛЮБЯТ**

Яйца взбейте, добавьте молоко и хорошо все перемешайте. Обмакните кусочки хлеба в приготовленную жидкость с двух сторон, посыпьте тертым сыром, положите на сковороду и поджарьте на сливочном масле.

Вам понадобится: 8 ломтиков хлеба, 1/2 ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 100 г сыра.



### «НА ЛУГУ ПАСУТСЯ...»

Сварите яйцо, отделите белок от желтка и мелко порубите. Масло смешайте с желтком, добавьте белок, нарубленную зелень, соль и еще раз хорошо перемешайте. Готовую смесь намажьте на ломтики хлеба.

Вам понадобится: 8 ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, несколько веточек укропа (лука), соль.

### «РУССКОЕ РАЗДОЛЬЕ»

Сварите яйца вкрутую. Разрежьте хлеб на маленькие ломтики, каждый из них посолите, поперчите и обжарьте в растительном масле вместе с мелко рубленным чесноком.

Лук порежьте кольцами, яйца — кружочками, филе сельди — небольшими кусочками. Каждый ломтик обжаренного хлеба смажьте майонезом, затем положите кружок яйца, лук и кусочек рыбного филе.

Вам понадобится: 1/2 булки хлеба, 1/4 ч. л. черного молотого перца, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 яйца, филе соленой сельди, 2 луковицы, 2 ст. л. майонеза, соль.

### ЯЙЦА С СЕЛЬДЮ

Сварите вкрутую яйца, мелко их порубите и смешайте с малом. Добавьте соль, горчицу и хорошо перемешайте. Намажьте полученной смесью ломтики пшеничного хлеба, сверху посыпьте зеленью. Сельдь порежьте на небольшие кусочки и положите на ломтики ржаного хлеба.

На один ржаной ломтик положите пшеничный, затем опять ржаной и так далее, пока у вас не получится 5 ломтиков. Соберите таким образом второй бутерброд и поставьте их в холодильник на 2–3 часа. Когда это время пройдет, выньте бутерброды и нарежьте их маленькими кусочками.

Вам понадобится: 5 яиц, 5 ломтиков ржаного хлеба, 5 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г сливочного масла, 100 г филе соленой сельди, соль, горчица, зелень.

## **ГРЕНКИ С ЯЙЦАМИ И СЫРОМ**

Пшеничный черствый хлеб нарежьте кубиками размером 1 см, смочите в молоке, взбитом с яйцами, посыпьте тертым сыром и поджарьте на сливочном масле до появления золотистой корочки.

Вам понадобится: 200 г пшеничного хлеба, 1/2 ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. л. тертого сыра.

## **ГРЕНКИ «ДЛЯ ЛЕНИВЫХ»**

Нарежьте хлеб ломтиками, обжарьте их с обеих сторон на сковороде с разогретым сливочным маслом. Добавьте жареный репчатый лук, соль, залейте взбитыми яйцами и запеки в духовке. При подаче посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

Вам понадобится: 200 г белого хлеба, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 4 яйца, соль, зелень.

## **«ПИКАНТНАЯ ДЕТАЛЬ»**

Сварите вкрутую яйца. Нарежьте батон тонкими ломтиками. Вареные яйца измельчите вилкой, смешайте со сметаной и майонезом, нарезанным зеленым луком, горчицей, посолите и поперчите по вкусу. Намажьте ломтики батона сливочным маслом, сверху положите начинку, посыпьте натертым на терке сыром, сложите на смазанный маслом противень и поставьте на 10 минут в духовку.

Вам понадобится: 1 батон, 4 яйца, 2 ст. л. сметаны, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. горчицы, зелень, черный молотый перец и соль по вкусу.

## **ГРЕНКИ СО СЛИВКАМИ**

Смешайте яйца со сливками, мукой, солью. Батон порежьте ломтиками, толщиной 7 мм, обмакните в яичную смесь и запеки в сильно разогретой духовке, не забудьте смазать противень сливочным маслом.

А пока приготовьте картофель. Отварите его в подсоленной воде и порежьте кружочками. Обжарьте на растительном масле. Сало должно быть в форме прямоугольника и тонко порезано.

Тем временем у Вас испеклись ломтики батона. Уложите на них картофель. Оба края кусочка сала наколите на тоненькую палочку и воткните ее в бутерброд. Украсьте бутерброды веточками петрушки.

Вам понадобится: 1 небольшой батон, 4 яйца, 3 ст. л. сливок, 1/3 ст. муки, 3 шт. картофеля, 100 г копченого сала, 30 г растительного масла, 40 г сливочного масла, соль, веточки петрушки.

## **ЗАКУСКА «АТЛАНТИЧЕСКАЯ»**

Нарежьте батон небольшими ломтиками толщиной 7-10 мм и обжарьте их с обеих сторон. Сельдь очистите от костей и кожицы и также порежьте небольшими кусочками.

А теперь займитесь яйцами. Взбейте и поджарьте их на разогретой и смазанной сливочным маслом сковороде, выложите на отдельную тарелку и подождите немного, пока яичница остынет.

За это время приготовьте батон. Порежьте его небольшими ломтиками толщиной 7 мм

и обжарьте в растительном масле. Остывшую яичницу порежьте квадратиками или ромбиками и положите на батон. Второй слой — селедка, и завершите композицию порезанными кольцами лука и веточками петрушки.

Вам понадобится: 300 г батона, 3–4 яйца, 1–2 сельди, небольшая луковица, 30 г сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, веточки петрушки.

## **ИЮЛЬСКАЯ РАДОСТЬ**

Сделайте из яиц «глазунью», помидоры порежьте кружочками. Кладите на один кусочек хлеба немного сливочного масла, кружок помидора, ломтик сыра, а сверху — одно поджаренное яйцо и мелко порезанный зеленый лук.

Вам понадобится: 7–8 ломтиков хлеба, 3 некрупных помидора, зеленый лук, 7–8 яиц, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, соль.

## **БУТЕРБРОДЫ С МЯСОМ**

Ломтики хлеба обжарьте в растительном масле. Теперь пожарьте яичницу на сковороде, смазанной сливочным маслом, причем важно проследить за тем, чтобы яйца не растекались. Пока яйца еще не остыли, посыпьте их тертым сыром.

Мясо порежьте небольшими кусочками, совпадающими по размеру с ломтиками хлеба, положите их на хлеб, затем — кружки помидоров. Каждый слой смажьте майонезом. Последним уложите поджаренное яйцо с тертым сыром. Бутерброд сверху украсьте зеленью базилика, укропа или петрушки.

Вам понадобится: 200 г хлеба или батона, 150 г отварного мяса, 5 яиц, 2 помидора, 100 г сыра, зелень укропа, петрушки или базилика, майонез, соль, перец, 30 г сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла.

## **БУТЕРБРОДЫ С СОУСОМ**

Ломтики батона должны быть очень широкими, чтобы можно было удалить из него мякоть. Как только вы это сделаете, влейте в углубление взбитые яйца, смешанные с тертым сыром, крошками батона, солью.

Помидоры порежьте дольками, удалите мякоть. Края наколите на тоненькую палочку и воткните в бутерброд. Запекайте в духовке на смазанном сливочным маслом противне. Бутерброды будут готовы, когда масса загустеет.

Приготовьте соус. Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, пропустите через мясорубку. Сразу полейте их лимонным соком, затем смешайте яблоки со сметаной, хреном, солью, сахаром. Полейте бутерброды приготовленным соусом, подавайте к столу в немного охлажденном виде.

Вам понадобится: 4 ломтика батона, 3–4 яйца, 2 средних помидора, 70 г сыра, соль.

Для соуса: 1 ст. сметаны, 4 яблока, 2 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. тертого хрена, соль, сахар — по вкусу.

## **«ВЕСТИ С ПОЛЕЙ»**

Поджарьте на масле ветчину. Теперь приготовим яичницу. Когда она будет готова, дайте ей остыть и вырежьте из нее фигурки, совпадающие по форме с хлебом.

Свеклу сварите заранее, чтобы не ждать, пока она остынет. Очистите ее и порежьте тоненькими кружками, положите на хлеб, затем добавьте немного соуса, который нужно приготовить следующим образом: смешайте майонез, повидло и хрен. Вкус у него должен быть терпко-сладким. Если Вы хотите, чтобы соус был поострее, можете положить побольше хрена.



Вторым слоем в бутерброде будет ветчина и в конце — яйца. Полейте сверху соусом. Вам понадобится: 5 ломтиков черного хлеба, 5 яиц, 40 г ветчины, 1 небольшая свекла, 50 г сливочного масла, соль.

Для соуса: 1 ст. майонеза салатного, 6 ст. л. тертого хрена, 1/4 ст. яблочного повидла.

## **ГРЕНКИ СО ШПРОТАМИ**

Обжарьте ломтики батона в растительном масле, а взбитые яйца приготовьте на сливочном. Положите на один батон по одному кусочку приготовленной яичницы.

Маринованные огурцы очень тонко порежьте и также один ломтик положите на батон с яйцом. А сверху расположите по 2 или 3 шпротины, полейте маслом из консервов и уложите веточки петрушки.

Вам понадобится: 8 ломтиков батона, 1 банка консервированных шпрот в масле, 2 маринованных огурца, 8 яиц, 30 г растительного масла, 40 г сливочного масла, соль, веточки петрушки.

## **«МАСКАРАД»**

Взбейте в одной чашке яйца с молоком, солью и специями. Разогрейте духовку и смажьте противень сливочным маслом. А теперь порежьте тонко белый хлеб, ломтики сыра должны быть немного больше, чем хлебные. Уложите хлеб и сыр на противень друг за дружкой и залейте яйцами, взбитыми вместе с молоком.

Хлеб должен запекаться в духовке около 30–35 минут до появления золотистой корочки. Подавать к столу можно с салатами или отварными овощами.

Вам понадобится: 0,5 кг батона, 4–5 яиц, 150 г острого сыра, 2 ст. молока, 30 г сливочного масла, немного соли, специй.

## **БУТЕРБРОДЫ «ЭКЗОТИКА»**

Разогрейте сильно сковороду, растопите сливочное масло и вбейте туда яйца по одному, посолите. Должна получиться яичница-«глазунья». Не доводя до полной готовности, посыпьте каждое яйцо тертым сыром.

Сдобную булку порежьте на ломтики, толщиной 1 см, положите на нее апельсин, очищенный от кожуры и порезанный кружочками, а на апельсин — одно яйцо, только это нужно сделать очень аккуратно, чтобы оно не растеклось. Яйцо сверху украсьте двумя-тремя ягодками малины.

Вам понадобится: 2 небольшие сдобные булочки, 1 апельсин, 4 яйца, 20 г сыра, 30 г малины, 20 г сливочного масла, немного соли.

## **МУЧНЫЕ БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЯИЦ**

Вы, конечно же, не будете спорить, если мы скажем, что пирог и любое другое изделие из теста, приготовленное без яиц, гораздо менее вкусное, чем если положить в тесто яйца. Яйца делают тесто более пышным и рассыпчатым. Перед тем, как выпекать, изделия из теста смазывают яичным желтком. В общем, без яиц — никуда.

## **ВАРЕНИКИ**

В молоке вбейте 1 яйцо, посолите, всыпьте муку и замесите крутое тесто. Творог пропустите через мясорубку или протрите сквозь сито, добавьте в него сахар, желток, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, 1/2 ч. л. соли и тщательно перемешайте. Раскатайте тонко

тесто, стаканом вырежьте кружочки, смажьте взбитым белком. Положите на каждый кружочек по 1 ч. л. творожной массы, края соедините и защипите. Опустите вареники в подсоленный кипяток и варите. Выньте, когда они всплывут, шумовкой. Положите на блюдо и полейте растопленным сливочным маслом. На стол подайте отдельно сметану, сахар или мед.

Вам понадобится: 0,5 кг творога, 3 яйца, 1/2 ст. молока, 2 ст. муки, 2 ст. л. сахара, 4 ст. л. сливочного масла, соль.

## **БЛИНЧИКИ**

Этот рецепт может вам пригодиться, если у вас мало времени и вы не можете ждать, пока подойдет дрожжевое тесто.

Все ингредиенты хорошо перемешайте (по возможности лучше это сделать миксером). Смажьте сковороду каким-нибудь жиром, хорошо ее раскалите и выпекайте блинчики на большом огне.

Вам понадобится: 1 л молока, 2–3 яйца, соль, сахар по вкусу, мука, растопленное масло (120–130 г).

Подавайте готовые блинчики с медом, сметаной, маслом и вареньем, а также можно класть внутрь блинчиков какую-нибудь начинку, например, творог.

## **БЛИНЫ**

Разведите дрожжи в 0,5 л молока, добавьте туда муку, тщательно перемешайте и поставьте в теплое место на 40–50 минут. Тесто должно увеличиться в объеме примерно в два раза. Когда это произойдет, добавьте в тесто сахар, жир и яйца. Все тщательно перемешайте, затем всыпьте оставшееся количество муки и снова перемешайте, понемногу доливая предварительно подогретое молоко.

Теперь опять поставьте тесто в теплое место и опять подождите, пока оно не увеличится в объеме в 2 раза. Снова перемешайте тесто, чтобы оно осело, и поставьте в теплое место. После того как оно поднимется, снова перемешайте. Теперь добавьте в тесто яйца и подождите 20–25 минут, чтобы тесто опять поднялось. А теперь можно выпекать блины. Не забудьте смазать сковороду каким-нибудь жиром. Подавайте к столу с медом, вареньем или сметаной.

Вам понадобится: 5–6 ст. пшеничной муки, 4–5 яиц, 3–4 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 200–250 г жира, 50 г дрожжей, 0,5–0,7 л молока.

## **БИСКВИТ**

Отделите белки от желтков. Смешайте желтки с сахаром, добавьте сметану и опять перемешайте. В отдельной посуде взбейте белки и все перемешайте. Смажьте сковороду жиром, выложите на нее готовое тесто и выпекайте бисквит в течение 20–25 минут.

Вам понадобится: 6 яиц, 0,5 ст. пшеничной муки, 1 ст. сахара, ванилин на кончике ножа, 250 г сметаны.

## **КУЛИЧ «РУССКИЙ»**

Замесите тесто из муки, яиц, масла. Разведите дрожжи в молоке и добавьте их в тесто. Поставьте тесто подходить на ночь в теплое место. Утром тесто еще раз хорошо перемешайте и сложите в формы для выпечки до половины их высоты. Форма должна быть смазана маслом и обсыпана сухарями. Когда положите в нее тесто дайте ему немного подняться, помажьте сверху яйцом и поставьте выпекать в духову при средней температуре. Вы узнаете, что кулич готов, когда его корочка будет румяной.

Вам понадобится: 100 г дрожжей, 700 г муки, 7 яиц, 1 ст. сахара, 300 г масла, 1/2 ст. молока, ваниль.

## **ОЛАДЫ НА ДРОЖЖАХ**

Дрожжи разведите в небольшом количестве теплого молока, смешайте с мукой и остальным молоком. Замесите тесто и поставьте его в теплое место для подъема.

Через три-четыре часа, когда тесто поднимется, примешайте к нему яйца, взбитые с солью и сахаром, размягченное сливочное масло. Вторично вымешанное тесто поднимется через 30–50 минут, третий раз его не нужно обминать, приступайте к выпечке оладий.

Выпекайте оладьи на хорошо разогретой сковороде с маслом. Тесто разлейте глубокой ложкой, смоченной в воде. Оладьи выпекайте с двух сторон и подавайте в горячем виде.

Вам понадобится: 4 ст. муки, 3 ст. молока, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 40 г дрожжей, 200 г сливочного масла или маргарина.

## **ОЛАДЫ «БЫСТРЫЕ»**

Яичные желтки разотрите с сахаром и солью. В отдельной посуде смешайте простоквашу или кефир с мукой, затем добавьте в эту смесь яичные желтки, растертые с сахаром и солью, соду. Яичные белки взбейте и осторожно примешайте к остальному тесту.

Сковороду поставьте на плиту, вылейте на нее растительное масло и когда оно нагреется, ложкой разлейте тесто небольшими порциями.

Вам понадобится: 3 ст. муки, 2 ст. простокваши или кефира, 4 яйца, 4 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли, растительное масло для жарки.

## **ХАЧАПУРИ**

В молоке разведите дрожжи и смешайте все с мукой, влейте немного теплой воды. Тщательно взбейте до однородной массы. Готовое тесто поставьте в теплое место, пока оно не начнет пузыриться. Готовое тесто раскатайте и разделайте на лепешки. На каждую положите начинку, соедините края теста и поставьте в духовку, разогретую до 200 градусов. Выпекайте 10–12 минут, периодически переворачивая. Хачапури подайте горячими, предварительно обмазав сливочным маслом.

Для начинки отваренные вкрутую яйца измельчите и смешайте с тертым сыром.

Вам понадобится: 1 л молока, 3 яйца, 550 г муки, щепотка соли, 15 г сухих французских дрожжей, 3 ст. л. теплой воды, 10 г сливочного масла;  
для начинки: 450 г французского сыра, 4 яйца.

## **ВАРЕНИКИ «ХОЛОСТЯЦКИЕ»**

Творог разотрите с яйцами и сахаром, немного посолите и добавьте муку; замесите тесто. Разделите его на 3 части и раскатайте в виде колбаски толщиной 2 см и длиной около 25 см. Получившуюся колбаску слегка приплюсните и нарежьте наискосок на ломтики толщиной около 10 мм. Опустите вареники в кипящую подсоленную воду и выньте, как только они всплывут.

Вам понадобится: 400 г творога, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. муки.

## **ВАРЕНИКИ «НА МОЛОКЕ»**

В холодном молоке взбейте 1 яйцо, добавьте соль и муку, замесите крутое тесто. Протрите творог и перемешайте с сахаром. Также добавьте нагретое масло, яйцо и соль. Тесто раскатайте тонким слоем и вырежьте кружки. Смажьте их края яйцом и разложите

начинку. Опустите вареники в кипящую подсоленную воду и варите 7 минут на маленьком огне.

Вареники будут еще вкуснее, если при подаче на стол Вы польете их сметаной, фруктовым соусом или йогуртом.

Вам понадобится: 0,5 ст. молока, 3 яйца, 2 ст. муки, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. сливочного масла, соль;

для начинки: 0,5 кг творога.

### **ТОРТ «МАМА МИЯ!»**

Масло размягчите и взбейте добела венчиком или миксером. Вбейте по одному яйца. Не переставая мешать массу, всыпьте понемногу сахар и лишь после этого постепенно добавляйте муку. Полученную массу, тщательно взбитую, разделите на несколько частей, формы покройте промасленной бумагой и выложите на них готовое тесто. Нагрейте духовку до температуры 150 градусов и выпекайте коржи до легкого подрумянивания.

Далее коржи сложите один на другой, смазывая их вареньем или кремом. Приготовьте глазурь. Для этого сахар и белок разотрите до образования густой белой пены, добавьте лимонный сок, перемешайте. Шоколад растопите и добавьте в него белково-лимонную смесь. Взбивайте глазурь до загустения, затем покройте ею торт.

Вам понадобится: 6 яиц, 250 г сахара, 300 г муки, 250 г сливочного масла, варенье или крем;

для глазури: 1/3 ст. сахара, 1 белок, 1 ст. л. тертого шоколада, сок из 1 лимона.

### **ПЕЧЕНЬЕ «У КРЫЛЕЧКА»**

Яйца разотрите с сахаром. Размягчите маргарин и добавьте его к смеси яиц и сахара. Все хорошенько взбейте. Влейте в массу сметану, добавьте муку, ванилин. Соду растворите в уксусе и добавьте в тесто. Тесто тщательно перемешайте и поставьте на 20–30 минут в холод.

Стол посыпьте мукой. Раскатайте тесто кругом в полсантиметра толщиной. Выбранной формой или стаканом из теста вырежьте фигурки, надавливая, но не проворачивая форму.

Противень слегка посыпьте мукой и равномерно разместите печенье. Нагрейте духовку до средней температуры и поставьте печенье выпекаться. Через 20 минут печенье готово. Выложите его на блюдо и дайте ему остыть.

Вам понадобится: 2 ст. муки, 150 г маргарина или кондитерского жира, 1/2 ст. сахара, 3 яйца, 1 ст. л. сметаны, 3 ст. л. картофельного крахмала, 2 ст. л. лимонной цедры, 1 ч. л. соды, 1 ст. л. уксуса, ванилин.

### **ПЕЧЕНЬЕ «БАШЕНКИ»**

Замесите из этих продуктов тесто и поставьте его на час в холодильник. Затем раскатайте его тонким слоем и вырежьте из него треугольники (один больше другого). Нагрейте духовку до 200 градусов и выпекайте треугольники 20–25 минут.

Тем временем взбейте белок яйца с сахаром и смажьте этой массой готовые треугольники. Постройте пирамиду из пяти треугольников и каждый верхний корж украсьте изюминками.

Вам понадобится: 4 ст. муки, 4 яйца, 1 ст. сахара, 500 г сливочного масла, ванилин, щепотка соли и корицы по вкусу.

## **ДЕСЕРТЫ, СОУСЫ, КРЕМЫ**

Поговорим о десертах. Ну, прежде всего, конечно же, из яиц готовят взбитые белки. Это лакомство знакомо всем с детства, очень многие любят его. Однако надо сказать, что десерты, которые можно приготовить с использованием яиц, не ограничиваются пресловутым «гоголем-моголем».

Например, существует десертное блюдо под названием ЛЬЕЗОН (франц. «связь, соединение») — в состав его входят яйца, молоко, соль, черный молотый перец, сахар.

БЕЗЕ, изобретенное в 1720 году одним кондитером из небольшой швейцарской деревни Мейринген. Среди ингредиентов этого всеми любимого лакомства — яичные белки, сахар и пищевой крахмал. Также можно использовать миндаль, грецкие орехи и жидкий шоколад.

МЕЛАНЖ — смесь яичных желтков и белков в замороженном виде.

СУФЛЕ — блюдо из творога со взбитыми яйцами.

А слышали ли вы о десерте, называемом САМБУКОМ?

Обо всех этих блюдах мы с вами сейчас и поговорим.

## **КАК ЛУЧШЕ ПРИГОТОВИТЬ ВЗБИТЫЕ БЕЛКИ**

Прежде всего отделите белки от желтков. Сделать это нужно потому, что желтки ослабляют пенообразование.

После того, как вы тщательно взбили белки с сахаром до однородного пенного состояния, необходимо добавить в посуду с белками немного сахарной пудры, а затем еще немного взбить — сахарная пудра предотвратит «оседание» белков.

Яйца нужно взбивать в стеклянной, фарфоровой, фаянсовой или глиняной посуде. Эмалированную посуду, особенно с трещинами в эмали или с участками, на которых отстала эмаль, и алюминиевую лучше не использовать, потому что белки в ней потемнеют, а желтки станут пепельно-зеленоватого цвета.

Если у вас нет достаточно времени, но вам необходимо быстро взбить яичные белки, то добавьте в них чуть-чуть поваренной соли или несколько капель лимонного сока. Тогда вы взобьете яйца значительно быстрее.

Перед тем, как взбивать яйца с сахаром, подогрейте их — так пена образуется быстрее, а сахар растворяется легче. Если же вам нужно взбить белки отдельно, без сахара, то перед этим, наоборот, яйца нужно подержать в холодной температуре. Это приведет к более быстрому взбиванию белков.

## **САМБУК «ЮЖНЫЙ» С КУРАГОЙ**

САМБУК — это десертное блюдо, при приготовлении которого используются разные фруктово-ягодные пюре с сахаром, а также сырые яичные белки. Их добавляют в пюре перед тем, как начать взбивать. Подают самбук охлажденным в порционных вазочках.

Приготовьте курагу — промойте ее, залейте горячей водой и оставьте на некоторое время. Затем следует сварить курагу. Потом пропустите курагу через мясорубку, добавьте к ней яичные белки и сахар. Не забудьте о желатине (его нужно растворить в отваре из-под кураги) и лимонной кислоте! Теперь все хорошо взбейте.

Вам понадобится: 2 яйца, 350 г кураги, 1 ст. сахара, 20 г желатина, немного лимонной кислоты, вода.

## **САМБУК «ДЛЯ КАРЛСОНА»**

Отделите белки от желтков, взбейте их, постепенно, по одной ложке, добавляя варенье, все хорошо взбейте, чтобы получилась густая масса. Добавьте лимонную кислоту и снова все взбейте.

К столу подавайте с молоком.

Вам понадобится: 2 яйца, 200 г любого варенья, немного лимонной кислоты.



### **ЛЬБЗОН «ПАРИЖ»**

Разбейте яйца, добавьте к ним все остальные ингредиенты, все тщательно перемешайте с помощью миксера.

Вам понадобится: 200 мл свежего молока, 4 яйца, 3 ст. л. сахара, соль и черный перец — немного.

### **КРЕМ «СНЕЖНЫЙ»**

Взбейте яйца с сахаром так, чтобы он полностью растворился. Подогрейте на слабом огне, добавьте молоко, ванилин и желатин. Все хорошо перемешайте, затем остудите и добавьте мороженое. Взбейте получившуюся смесь. Теперь поставьте блюдо в холодильник и дождитесь, пока масса загустеет.

К столу можно подавать с жидким шоколадом, орехами или цукатами.

Вам понадобится: 3 яйца, 250 мл молока, 500 г мороженого пломбир, 4 ст. л. сахара, 1 ст. л. желатина, ванилин на кончике ножа.

### **КРЕМ «МОРСКОЙ ЗАГАР»**

Отделите белки от желтков, взбейте желтки с сахаром, затем добавьте какао и молоко (только помните, что это нужно делать постепенно и не забывая помешивать смесь!). Все тщательно перемешав, добавьте желатин.

Теперь остудите полученную массу и после этого добавьте взбитые сливки.

При подаче на стол посыпьте крем орехами или тертым шоколадом.

Вам понадобится: 3 яйца, 3 ст. л. какао, 150 мл молока, 1 ст. сливок, 5 ст. л. сахара, 1 ч. л. желатина.

### **КРЕМ «КИСЛОМОЛОЧНЫЙ»**

Отделите белки от желтков, взбейте желтки с сахаром, добавьте ванилин, желатин, белки, взбитые с 2-мя ложками сахаром, и кефир. Все хорошо взбейте.

К столу подавайте с орехами или фруктовым джемом.

Вам понадобится: 4 яйца, 0,5 ст. сахара, 0,5 л кефира, 1 ст. л. желатина, ванилин на кончике ножа.

## **ЯБЛОЧНОЕ СУФЛЕ**

Мелко порежьте яблоки, посыпьте их сахарной пудрой. Протрите творог, добавьте к нему желтки, сахар и толченые грецкие орехи. Теперь отдельно взбейте белки и затем перемешайте все ингредиенты.

Смажьте сковороду маслом или маргарином, выложите приготовленную смесь на нее и выпекайте в духовом шкафу при средней температуре в течение 20 минут.

## **СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ**

Взбейте яичные желтки вместе с сахарной пудрой и отдельно взбейте белки. Затем возьмите небольшую посуду и в ней все смешайте. Возьмите толстостенную сковороду, смажьте ее сливочным маслом. Вылейте массу на сковороду и запекайте около десяти минут в горячей духовке.

Вам понадобится: 4 яйца, 2 ст. л. сахарной пудры, 30 г сливочного масла и 1 ст. л. сахара.

## **ДЕСЕРТ «ХОЛОДНЫЙ»**

Взбейте хорошо 250 г пломбира, который предварительно должен постоять в тепле минут 7-10, с яйцами. Взбитую смесь хорошо остудите и разлейте по стаканам. Подавайте, посыпав сверху потертым на мелкой терке шоколадом или полив жидким шоколадом.

Вам понадобится: 250 г мороженого пломбир, 2 яйца, 1/4 плитки шоколада.

## **ДЕСЕРТ «НА СЛАДКОЕ»**

Очистите апельсины от кожуры и мелко порежьте корочки. Молоко влейте в небольшую кастрюлю, добавьте туда же сахар и, перемешав все очень тщательно, доведите смесь до кипения на небольшом огне. Положите туда же порезанные корочки апельсинов, все перемешайте. После того как смесь закипит, выключите огонь и влейте в нее сок, выдавленный из апельсинов. Туда же вбейте яйца и добавьте желатин. Теперь можно добавить в смесь грецкие орехи (если даже они очень крупные, мельчить их в ступке не нужно). Хорошо все перемешайте. Блюдо готово — теперь нужно разлить смесь по формам, которые вы приготовили заранее.

Перед подачей на стол следует полить блюдо лимонным соком, смешанным с апельсиновым, а затем посыпать сверху небольшим количеством кокосовой стружки.

Вам понадобится: 4 яйца, 240–250 г сахара, 2 ст. молока (0,5 л), 4–5 апельсинов, 1 ст. грецких орехов, 15 г желатина, 1 лимон, 3 ст. л. кокосовых стружек.

## **ДЕСЕРТ «ТВОРОЖНЫЙ»**

Выпекается в горшочках.

Разотрите желтки с сахаром, смешайте с творогом, разомните до однородного состояния, добавьте изюм, ванилин, разбавьте холодными сливками. Белки взбейте в крепкую пену и осторожно введите в творожную массу. Выложите в горшочки и запекайте в духовке.

Вам понадобится: 1 кг творога, 5 яиц, 0,5 л сливок, 1 ст. изюма, 200 г сахара, ванилин.

## **ДЕСЕРТ «БЕЛАЯ ГЛЫБА»**

Выпекается в горшочках.



Натрите на мелкой терке сыр, разотрите его с желтками. Сметану смешайте с мукой, посолите, добавьте сыр с желтками, перемешайте в однородную массу. Белки хорошо взбейте, осторожно примешайте к сырной массе, выложите в горшочки, поставьте в духовку и запекайте.

Требуется: 400 г сыра, 15 яиц, 200 г сметаны, 100–150 г муки, соль.

## **БЕЗЕ**

Яичные белки аккуратно отделите от желтков и чуть-чуть посолите. Быстрыми движениями взбейте их в густую пену. Небольшими порциями добавляйте сахар и ваниль, не переставая взбивать. Противень покройте промасленной бумагой, на нем при помощи шприца или ложки соорудите воздушные пирамидки.

Выпекайте воздушные пирамиды в духовке при низкой температуре в течение 2–3 часов. Тем временем приготовьте крем.

Выжмите сок из апельсинов, смешайте его с сахаром и мелко натертой цедрой. Разведите в небольшом количестве воды на слабом огне желатин. Все смешайте, взбейте. В остывших пирожных сделайте небольшие углубления и заполните их кремом.

Вам понадобится: 6 яичных белков, 2 ст. сахара, ванилин, соль.

Для крема: сок 5 апельсинов, цедра 2 апельсинов, 2/3 ст. сахара, 3 г желатина.

## **ДЕСЕРТ «ФРАНЦУЗСКИЙ»**

Желтки разотрите с сахаром, смешайте со сливками и ванилью. Поставьте смесь на медленный огонь и варите, постоянно помешивая, до тех пор, пока не загустеет. Разлейте по формам и остудите. Перед подачей на стол мороженое можно украсить ломтиками экзотических фруктов.

Вам понадобится: 4 желтка, 3 ст. сливок, 1 ст. сахара, ваниль.

## **СОУСЫ**

А теперь несколько слов о соусах: при их приготовлении яйца используются очень часто и, можно сказать, являются незаменимым компонентом. Хорошо приготовленный и, конечно же, очень вкусный, соус может «выручить» какое-нибудь банальное блюдо. Скажем, к вам неожиданно пришли гости, а у вас из запасов — только макароны. Ну и специи, конечно.

Ну, тогда вам — все карты в руки. Вы готовите соус, варите макароны, и гости, уверяем вас, будут уплетать за обе щеки!

### **СОУС ЯИЧНО-МЯСНОЙ**

На раскаленной сковороде, смазанной сливочным маслом, поджарьте муку. Мясной бульон, приготовленный вами заранее, процедите и добавьте к мучной смеси. Все хорошенько размешайте и варите на слабом огне под крышкой 5–7 минут.

После этого соус снимите с огня. Яичный белок взбейте с солью и смешайте с небольшим количеством соуса, взятым в стакане. Все еще раз взбейте и добавьте яичную смесь в соус. Посолите соус по вкусу и заправьте корицей. Положите в него оставшееся сливочное масло.

Поставьте сковороду на умеренный огонь и доведите соус до кипения и сразу же снимите его с огня. Влейте в соус вино, все перемешайте.

Вам понадобится: 1 ст. л. муки, 1 яичный белок, 2 ст. л. масла, 1/2 ст. мясного бульона, соль, корица, 50 г белого вина.

## **СОУС «ЛИМОННИК»**

Яйца сварите вкрутую, очистите и выньте желтки. Их в отдельной посуде разомните вилкой, посолите и поперчите. Тонкой стружкой влейте оливковое масло, при этом постоянно помешивайте смесь.

Выдавите сок из лимонов и также аккуратно добавьте его в соус. После этого взбейте соус до консистенции крема.

Вам понадобится: 3 яичных желтка, 60–70 г растительного масла, 2 лимона, 3/4 ч. л. соли, 1/4 ч. л. черного перца.

## **СОУС «ЖЕЛТЕНЬКИЙ»**

Сварите яйца вкрутую и очистите от скорлупы. Мелко порубите 2 белка и 4 желтка, зеленый лук. Разогрейте сковороду с маслом и положите на нее приготовленные яйца и лук. Посолите, добавьте лимонный сок, оставшееся масло и горчицу. Все перемешайте.

Вам понадобится: 4 яйца, 50 г растительного масла, зеленый лук, соль, 1 ч. л. лимонного сока, 1/2 ст. л. горчицы.

## **СОУС «КЕФИРНЫЙ»**

Смешайте кефир, майонез и специи, добавьте сок лимона, который предварительно нужно выжать, и снова все перемешайте. Взбейте миксером.

Вам понадобится: 150–200 г кефира, 50 г майонеза «Провансаль», пол-лимона, черный молотый перец, соль и сахар по вкусу.

## **СОУС «МОЛОЧНЫЙ»**

Отделите желтки от белков, вылейте их в какую-нибудь посуду, смешайте с молоком и взбейте. Потрите сыр на мелкой терке и добавьте его к смеси желтков и молока. Добавьте туда же муку, масло, соль и перец. После того, как вы все тщательно перемешали, вылейте смесь в сковороду и поварите соус на слабом огне в течение 15–17 минут.

Вам понадобится: 2 яйца, 200 мл свежего молока, 150 г сливочного масла, 100 г острого сыра, 2 ст. л. муки пшеничной, соль и перец по вкусу.

## **НАПИТКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЯИЦ (АЛКОГОЛЬНЫЕ И БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ)**

Вам наверняка известно, что яйца являются составным элементом для приготовления многих вкусных напитков, как алкогольных, так и безалкогольных. Но, может быть, вам невдомек, сколько рецептов напитков существует на свете с использованием обыкновенных куриных яиц. Давайте начнем с безалкогольных напитков на молочной основе.

### **НАПИТКИ МОЛОЧНЫЕ**

#### ***НАПИТОК «ВИШНЯ С МОЛОКОМ»***

Разбейте яйцо и отделите желтки от белков, желтки смешайте с сахаром и взбейте. Молоко доведите до кипения, остудите его. Смешайте остывшее молоко с вишневым сиропом. Хорошенько перемешайте и влейте взбитые желтки. Перед подачей на стол в бокал киньте парочку кубиков льда.

Вам понадобится: 4 яйца, 800 мл молока, 400 г вишневого сиропа, 200 г сахара.

### ***НАПИТОК «НЕГРИТЕНОК»***

Разбейте яйца в отдельной посуде и взбейте их миксером, затем засыпьте сахаром и подождите, пока он растворится. Когда это произойдет, всыпьте натертый на крупной терке шоколад и взбейте яично-шоколадную смесь миксером до образования густой пены. Готовую массу смешайте с холодным молоком и поставьте ее на огонь. Доведите смесь до кипения, всыпьте ванилин и убавьте огонь. Варите до тех пор, пока смесь не начнет густеть. Постоянно помешивайте, чтобы коктейль не пригорел. Сигналом того, что коктейль готов, будет поднимающаяся пена. Разлейте лакомство по бокалам и угощайте своих друзей.

Вам понадобится: 700 мл молока, 3 яйца, 60 г сахара, 150 г шоколада.

### ***НАПИТОК «СМЕТАНКА ШОКОЛАДНАЯ»***

Кислую жидкую сметану вылейте в эмалированную миску и засыпьте сахаром. Взбейте ее миксером и поставьте на слабый огонь. Как только взбитая сметана начнет пузыриться, добавьте тертый шоколад или какао-порошок. Постоянно помешивая смесь, варите ее в течение еще 7 минут. Затем снимите смесь с огня и оставьте ее остужаться.

Разбейте яйца по одному и осторожно отделите белки от желтков. Желтки, как обычно, взбейте с сахаром с помощью миксера, а затем соедините их с остывшей сметанной массой. Еще раз все взбейте и остудите. Подавайте в холодном виде.

Вам понадобится: 2 яйца, 350–400 г сметаны, 70 г сахара, 50 г шоколада (какао-порошка).

### ***НАПИТОК «ПЧЕЛКА»***

Разбейте яйца по одному и осторожно отделите желтки от белков. Добавьте к желткам мед и взбейте все миксером. Холодное некипяченое молоко смешайте со сливовым сиропом, поставьте его нагреваться. Когда «сливовое молоко» закипит, влейте в него мед с желтками, доведите смесь до кипения и убавьте огонь. Варите, помешивая, в течение 10 минут. Когда будет готово, коктейль остудите, поставьте в холодильник. Перед подачей на стол не забудьте положить в бокал два кубика льда.

Вам понадобится: 4 яйца, 0,5 л молока, 250 г сливового сиропа, 40 г меда.

### ***НАПИТОК «БЫСТРЕНЬКИЙ»***

Разбейте яйца по одному и осторожно отделите желтки от белков. Желтки взбейте миксером, добавьте сахар, еще раз взбейте в густую пену. Молоко доведите до кипения, и, не остужая, опустите в него смесь из сахара и желтков. Не забудьте положить ванилин. Подавайте в горячем виде.

Вам понадобится: 3 яйца, 1 л молока, 60 г сахара, 10–15 г ванилина.

### ***НАПИТОК «ЮЖАНКА»***

Высыпьте на противень очищенные грецкие орехи, слегка прокалите их. Когда орехи остынут, мелко порубите их.

Насыпьте сахар в эмалированную миску, поставьте ее на слабый огонь и мешайте до тех пор, пока сахар не растворится. Затем влейте в сахар молоко и доведите его до кипения, во вскипевшее молоко насыпьте какао и также доведите смесь до кипения на медленном огне. Минут через 10 высыпьте рубленые орехи в молоко и варите, постоянно помешивая, пока молоко не начнет густеть. После этого снимите его с огня и поставьте на холод.

Отделите белок от желтка, желток взбейте миксером, а затем добавьте в него сахар и взбейте еще раз миксером до образования густой пены.

Холодное молоко разлейте в бокалы, сверху выложите взбитые белки.

Вам понадобится: 1 ст. очищенных грецких орехов, 4–5 яиц, 60 г какао, 400 мл молока, 400 г сахара.

### ***НАПИТОК «АРИСТОКРАТ»***

Разбейте яйца по одному, осторожно отделяя белок от желтка. Желтки засыпьте сахаром, подождите, пока он растворится, затем засыпьте порошок какао и взбейте все с помощью миксера. Холодное некипяченое молоко поставьте на огонь и доведите его до кипения. Когда молоко вскипит, отставьте его для остывания. Кофейные желтки перелейте в посуду с более высокими краями, добавьте к ним вскипяченное молоко, тщательно размешайте миксером и разлейте по бокалам.

Вам понадобится: 4 яйца, 70 г сахара, 80 г какао, 600 мл молока.

### ***МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ***

#### ***ЭГ-НОГ «ФРУКТОВЫЙ»***

Взбейте миксером яичный желток вместе с сиропом, добавьте в него заранее измельченный лед и опять взбейте, чтобы получилась однородная масса. Вылейте получившуюся массу в стакан, куда прежде были налиты фруктовые соки и положен лед. Отдельно взбейте яичный белок и половину его вылейте в стакан с коктейлем. А сверху выложите оставшийся белок, так, чтобы это выглядело красиво.

Вам понадобится: по половине стакана яблочного, грушевого соков, этого же сиропа по 3 ст. л, одно яйцо, несколько кубиков льда.

#### ***МОЛОЧНО-ЯИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ***

Взбейте яичные желтки вместе с сиропом и измельченным льдом. Добавьте очень холодное молоко и снова взбейте. В отдельной посуде взбейте яичные белки и вылейте половину его в посуду, где находится молоко, желтки и фруктовый сироп. Опять все взбейте миксером и вылейте в специальный стакан для коктейлей. Сверху получившийся напиток украсьте оставшимся белком. Можете также для украшения использовать различные фрукты, желателен разного цвета, чтобы коктейль выглядел намного интереснее и красивее.

Вам понадобится: 2 яйца, 1,5 ст. молока, 3 ст. л. любого сиропа, пара кубиков льда.

### ***КОКТЕЙЛЬ***

Грецкие орехи слегка поджарьте и растолките. Молоко вскипятите с сахаром и какао. Добавьте орехи и варите на медленном огне 30 минут. Затем снимите с огня, остудите. Добавьте яичные желтки и все взбейте венчиком. Разлейте по фужерам. Подавайте с соломинками.

Вам понадобится: 100–150 г очищенных орехов, 5 яичных желтков, 2 ст. молока, 5 ч. л. какао, 6 ст. л. сахара.

#### ***КОКТЕЙЛЬ «ВКУСНОТИЩА»***

Молоко, сироп и яичные желтки взбейте в отдельной посуде, в другой взбейте белки, чтобы их объем увеличился в несколько раз. Вылейте основную массу в специальный стакан для коктейлей и добавьте туда часть взбитого белка. Все перемешайте и украсьте

оставшимся белком и кубиками льда.

Вам понадобится: полтора стакана молока, два яйца, 2 ст. л. любого фруктового сиропа, 50 г мороженого, несколько кубиков льда.

### ***КОКТЕЙЛЬ «ЯГОДКА»***

Промойте свежую ягоду — малину и клубнику, взятую в равных пропорциях, и засыпьте ее сахаром. Потолките ягоду с сахаром деревянной ступкой, отставьте, подождите, пока сахар не растворится. После этого добавьте взбитые желтки и молоко. Взбейте все миксером. В конце добавьте мороженое и еще раз все взбейте. Остужать коктейль не надо, можно сразу же подавать его к столу.

Вам понадобится: 3 яйца, 1 ст. малины, 1 ст. клубники, 100 г сливочного мороженого, 80 мл молока, 150 г сахара.

### ***КОКТЕЙЛЬ «МЭТР ЖАКО УГОЩАЕТ»***

Некипяченое холодное молоко оживите лимонным соком, хорошенько перемешайте миксером. Яйца взбейте в отдельной посуде, тоненькой стружкой всыпьте сахар, не переставая взбивать яйца. Ананасовый сок влейте во взбитые яйца и, хорошенько перемешав, смешайте лимонное молоко и ананасовые яйца. Подавайте охлажденным.

Вам понадобится: 0,5 л молока, 3 яйца, 140–150 г сахара, 50–60 мл лимонного сока, 200–250 мл ананасного сока.

### ***КОКТЕЙЛЬ «КИСЛЕНЬКИЙ»***

Подавите крыжовник через сито, чтобы стек сок. Полученный сок крыжовника смешайте с молоком. Разбейте яйцо и осторожно отделите желток от белка, желток смешайте с медом и взбейте миксером. Туда же добавьте сок свежесжатого апельсина. Еще раз все взбейте и вылейте в молоко. Перемешав коктейль, разлейте его по бокалам, в которые положите два кубика льда.

Вам понадобится: 2 яйца, 3 ст. крыжовника, 2 апельсина, 250 мл молока, 50 г меда.

## **КОКТЕЙЛИ ДЕТСКИЕ**

### ***«БАНАНОВЫЙ»***

Зрелые, но не переспевшие бананы нарежьте на мелкие кусочки. Поместите нарезанный банан в бокал. Разбейте яйца в миске и засыпьте их сахаром, затем взбейте при помощи миксера. Добавьте к взбитым яйцам молоко и какой-нибудь ягодный сироп. Еще раз все взбейте до образования пышной пены. Готовый коктейль разлейте по бокалам с бананами.

Вам понадобится: (из расчета на 10 порций) 10–12 яиц, 3–4 банана, 3 ст. молока, 1 ст. ягодного сиропа.

### ***«ХОЛОДНЕНЬКИЙ»***

Разбейте яйца по одному, осторожно отделяя желтки от белков. Желтки засыпьте половиной сахара и взбейте при помощи миксера. Во взбитые желтки влейте молоко, размешайте. В предварительно охлажденные бокалы равными частями выложите мороженое и залейте молочно-яичной смесью. Сливки взбейте оставшимся сахаром и выложите поверх яично-молочной смеси.

Вам понадобится: (из расчета на 10 порций) 12 яиц, 200 г мороженого, 0,5 ст. сливок, 1 л молока, 200 г сахара.

## **ФЛИПЫ**

Флип — это коктейль, в состав которого входят яичные желтки. Если вы думаете, что вкус коктейля будет испорчен присутствием яиц, то вы заблуждаетесь, так как яичный желток в сочетании с мускатным орехом придает коктейлю незабываемый вкус, а если яичный желток смешать с ликерами и винами, то вы почувствуете вкус изысканных кондитерских изделий. Флипы обязательно подаются в бокалах для шампанского или в бокалах-вазочках.

### **«ЛИМОННЫЙ»**

Хорошенько вымойте лимон и срежьте его кожуру по кругу, начиная от центра, чтобы у вас получилась спиралевидная лимонная лента. Поместите эту ленту в высокий бокал, один конец уложив на дно, а другой — на край бокала. На дно бокала уложите два кубика льда. Выдавите лимонный сок в бокал. Яйцо разбейте и засыпьте сахаром, взбейте миксером. В бокал с лимонным соком выложите взбитый желток.

Вам понадобится: 2 яйца, 2 лимона, 80 г сахара, 2–3 кубика льда.

### **«ДЕТСКИЙ»**

В бокал выложите лед, залейте его сиропом, добавьте молоко, взболтайте. Яйцо разбейте в бокал, размешайте. Сливки взбейте с сахаром при помощи миксера. Выложите взбитые сливки в бокал.

Вам понадобится: 11–12 яиц, 2 ст. лимонного сиропа, 1,5 л молока, 150 г сливок, 70–80 г сахара, 20 кубиков льда.

### **«ТРОПИКАНКА»**

Возьмите готовые соки из апельсина и из манго, смешайте их. Яичный желток взбейте с сахаром, добавьте мелко порубленные грецкие орехи и смешанный сок. Еще раз все взбейте, разлейте по бокалам и добавьте три кубика льда.

Если нет готовых соков, то выжмите сок из апельсина и из манго, но добавьте к ним мед и все взбейте миксером.

Вам понадобится: 2 яйца, 2 апельсина, 2–3 манго, 50 г сахара, 60 г грецких орехов.

### **«В ГОРОДЕ СОЧИ ТЕМНЫЕ НОЧИ»**

Разбейте яйца в эмалированную посуду, засыпьте их сахаром и взбейте с помощью миксера. Холодное некипяченое молоко смешайте с сиропом или муссом из черной смородины. Перемешав все, влейте смесь во взбитые яйца и все еще раз перемешайте. Остудите готовый коктейль. Разлив его по бокалам, положите в каждый бокал два кубика льда.

Вам понадобится: 2 яйца, 400 г сиропа (мусса) из черной смородины, 300 мл молока, 350 г сахара.



## **КОФЕЙНЫЕ ФЛИПЫ**

Вы любите кофе? Вы просто не мыслите без него своей жизни? Тогда наш маленький раздел для вас. Мы предлагаем вам отведать совершенно необычный кофе, вкус которого зависит от присутствия в нем яиц.

### ***«ДЛЯ ЛЮБИМОГО»***

Разбейте яйца по одному и осторожно отделите желтки от белков. Желтки засыпьте сахаром и взбейте миксером до образования густой пены. Сливки доведите до кипения и, не снимая их с огня, влейте в них взбитые желтки. Доведите эту смесь до кипения, постоянно помешивая, затем оставьте на некоторое время.

Оставшиеся белки взбейте с сахаром в густую и крепкую пену, смешайте их с ромом и добавьте чуть-чуть лимонной цедры. Мелко порубите имбирь и разведите желатин в воде, чтобы он набух. Смешайте желатин и имбирь со взбитыми белками и добавьте их в сливки. Все хорошенько смешайте и поставьте на слабый огонь.

Сварите молотый кофе и сделайте ему шапку из полученной сливочной массы.

Вам понадобится: 2 яйца, 30 г молотого кофе, 50 г имбиря, 40 г желатина, 60 г сливок, 40 г рома.

### ***«КОФЕЙНЫЙ СЮРПРИЗ»***

Доведите молоко до кипения и оставьте его остужаться. Яичные желтки осторожно отделите от белков и засыпьте их сахаром. Когда сахар растворится, то взбейте яйца миксером. Постепенно всыпайте в смесь растворимый кофе, не переставая взбивать яйца. В остывшее молоко вылейте кофейно-яичную гущу, поставьте коктейль в холодильник. Перед подачей к столу киньте в бокал с коктейлем два кубика льда.

Вам понадобится: 5 яиц, 1 л молока, 150 г сахара, 60–70 г растворимого кофе.

### ***«ГЕРЦОГСКИЙ КАПРИЗ»***

Насыпьте в джезvu сахар, поставьте ее на очень маленький огонь и, постоянно помешивая, ждите пока весь сахар растворится. Когда сахар растворится, влейте в него половину молока, доведите до кипения, а потом всыпьте молотый кофе. Размешайте его и



оставьте на время.

Яйца разбейте в отдельной посуде и взбейте их в пышную пену. Оставшееся молоко разогрейте в отдельной посуде, когда оно закипит, то всыпьте в него немного ванилина. Горячее молоко соедините со взбитыми яйцами и хорошенько перемешайте. Теперь соедините кофе с молоком и взбитыми яйцами.

Вам понадобится: 3 яйца, 30 г молотого кофе, 100 г сахара, 50 мл молока, ванилин.

### **«ДИОНИС»**

В отдельную эмалированную миску разбейте яйца и засыпьте их сахаром. Поставьте миску на слабый огонь, чтобы сахар растворился. Затем влейте вино и лимонную цедру. Когда масса начнет пузыриться, добавьте ванилин. Готовую смесь обязательно остудите, поставьте на холод.

Сварите молотый кофе или приготовьте растворимый. Сахар не кладите, а в готовый кофе выложите остуженный крем.

Вам понадобится: 4 яйца, 40 г кофе, растворимого или молотого, 1 ст. сахара, 200 мл вина, 10–15 г лимонной цедры, 5 г ванилина.

### **«ЯИЧНЫЙ»**

Разбейте яйца по одному в отдельной миске, осторожно отделяя белок от желтка. Белки смешайте с половиной сахара и взбейте миксером. Добавьте немного лимонной цедры во взбитый белок. Желтки засыпьте оставшимся сахаром и поставьте миску на паровую баню. Когда сахар растворится, то вылейте его во взбитые белки. Вскипятите воду в джезве, когда она закипит, то засыпьте молотый кофе, помешайте и уберите джезву с огня. Готовую яичную взбитую массу добавьте в сваренный кофе.

Вам понадобится: 2 ч. л. молотого кофе, 2 яйца, 80 г сахара, 10 г лимонной цедры.

### **«АППЕТИТНЫЙ»**

Разбейте яйца и осторожно отделите желтки от белков. Желтки засыпьте сахаром и взбейте миксером. Когда желтки будут взбиты, по очереди вливайте в них указанные напитки. Не забудьте предварительно остудить бокалы. Готовый коктейль-флип разлейте по бокалам.

Вам понадобится: 300 мл коньяка, 150 г рома, 100 г ликера, 100 г лимонного сока, 15–20 кубиков льда.

## **ЧАЙНЫЕ ФЛИПЫ**

А как насчет фантастического чая, который, конечно же, готовится с применением яиц. Рискнем?

### **«ПРЕВКУСНЫЙ»**

В заварочный чайник засыпьте 1,5 ч. л. заварки и залейте ее кипятком. Накройте чайник полотенцем и оставьте его пока.

Яйца разбейте в отдельной миске, отделяя желток от белка. Добавьте в яйца мед и взбейте все миксером. Лимон вместе с кожурой натрите на терке или пропустите через мясорубку. Смешайте взбитые яйца с лимонной кашицей. Белки засыпьте сахаром и взбейте их миксером. Из заварочного чайника вылейте весь чай в высокий бокал, добавьте в него желтки с медом, перемешайте, а сверху выложите белковую массу.

Вам понадобится: 2 яйца, 1,5 ч. л. чайной заварки, 30 г сахара, 70 г меда, 1 лимон.

### **«МЕДОВЫЙ»**

Яичные желтки разотрите с медом, разведите крепким чаем и, взбивая на огне, добавьте сок одного лимона. Остудите, разлейте по высоким бокалам и поставьте в прохладное место. Яичные белки взбейте с сахаром в крепкую пену. Перед подачей в каждый бокал сверху положите взбитые белки и украсьте край бокала лимонным кружком. Подавайте с соломинкой и свежими ягодами клубники.

Вам понадобится: 2 яйца, 100 г меда, 1/2 л крепкого чая, 1/2 ст. сахара, 1 лимон.

## **ФИЗЫ**

Физ — коктейль, который был придуман англичанами. Главное правило в приготовлении физов — это лед и охлажденная газированная вода. Самым лучшим сиропом для приготовления физов считается лимонный, а самым лучшим соком — грейпфрутовый. Если вы захотите попотчевать своих гостей физами, запомните, что подавать физы надо в высоких бокалах цилиндрической или конической формы, особо уместны цветные бокалы.

### **«ЛИМОННАЯ ГАЗИРОВКА»**

Разбив яйца по одному, осторожно отделите белки от желтков. Белки взбейте с сахаром с помощью миксера, затем добавьте лимонного сиропа и все еще раз взбейте. Смешайте газированную воду с полученным лимонным соком, добавьте ананасового или апельсинового сока и разлейте готовый коктейль по бокалам, не забыв предварительно опустить в бокалы лед.

Вам понадобится: 2–4 яйца, 300 г сахара, 1 ст. лимонного сиропа, 100 г ананасового (апельсинового) сока, 150 г газированной воды.

### **ФИЗ «МОРОЗ И СОЛНЦЕ»**

Охладите шейкер, опустив в него несколько кусочков льда. Затем вливайте сок, а потом сироп. Размешайте все в течение 3-х минут. Перед тем как разлить физ про бокалам, добавьте в него газированной воды.

Вам понадобится: 10 яиц, 3 ст. ананасового сока, 1,5 ст. лимонного сиропа, 1 л охлажденной газированной воды.

## **АЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ**

### **КОКТЕЙЛЬ «ГАВАЙСКИЙ»**

Выдавите сок из лимонов и апельсинов, смешайте все. Для остроты выдавите сок из грейпфрута. Соки и вино смешайте между собой в шейкере, добавив лед и сахар. Все взбейте и разлейте по бокалам. Если вы не запаслись шейкером, то взбейте все составляющие компоненты с помощью обычного миксера.

Вам понадобится: 2 яйца, 3 лимона, 2 апельсина, 1 грейпфрут, 200 мл белого сухого вина, 80 г сахара.

## КОБЛЕРЫ

Коблер — десертный коктейль. Любители выпить в меру знают его под кодовым названием «Long drink», что в переводе с английского означает «долгий глоток». И действительно, пить коблеры надо, смакуя каждый глоток и наслаждаясь вкусом. Подавать коблеры следует в высоких бокалах или в бокалах для шампанского.

### *«КЛУБНИЧНЫЙ»*

Бокалы украсьте «инеем», для чего переверните их вверх дном и обмакните в сироп, затем стряхните излишки сиропа и обмакните бокал в сахарную пудру, а затем остатки сахара стряхните. Разбейте яйца в отдельную миску, засыпьте их сахаром, взбейте миксером, добавьте сок свежесжатой клубники и сироп. В бокал со льдом налейте настойку и ликер, затем вылейте взбитые яйца с клубникой. Коблер готов.

Вам понадобится: (из расчета на 10 порций) 350 г наливки, 330 г ликера, 1 кг клубники, 130 г апельсинового сиропа, 20 кубиков льда.

### *«ИЗЫСК»*

Мелко крошите лед и заполните им бокалы примерно на середину. По одному влейте в бокалы напитки. Яйца разбейте по одному и осторожно отделите белки от желтков. Желтки взбейте с сахаром, добавьте корицы. Выложите взбитые желтки в бокал с напитками. Перед подачей всыпьте мускатный орех.

Вам понадобится: (из расчета на 10 порций) 10 яиц, 300 г рома, 300 г белого вина, 1 ст. сахара, 5 г муската, корица на кончике ножа, пищевой лед

## КОКТЕЙЛИ «ПЕТУШИНЫЙ ХВОСТ»

Теперь мы приступим с вами к приготовлению так называемых слоистых коктейлей. Перво-наперво, эти коктейли отличает разноцветный состав. Во-вторых, слоистый коктейль предназначен для того, чтобы возбудить аппетит, поэтому он считается крепким. Чтобы приготовить слоистый коктейль, вам потребуется небольшая ловкость рук — бокал немного наклоняют, чтобы поместить в него содержимое и чтобы слои не смешивались.

Кроме этого, вам надо знать, что:

— сначала всегда наливают более густые жидкости, плотные по своему составу: сиропы, ликеры, вина;

— более легкие напитки, такие, как джин, ром, коньяк, виски, соки и взбитые сливки, наливают во вторую очередь;

— перед тем, как смешивать компоненты коктейлей, поставьте бокалы в холодильник минут на 40. Таким образом вы добьетесь большей отчетливости в налитых слоях.

### *«УБОЙНЫЙ»*

В предварительно охлажденные бокалы налейте ликер. Разбейте яйца по одному, осторожно отделяя желток от белка. Белок вам может понадобиться для масок, а вот желток аккуратно поместите в бокал, в который уже налит ликер. Затем в этот же бокал вылейте с помощью ложки коньяк или ром, а потом выдавите сок лимона. Мешать коктейль не надо. Пить такой коктейль следует залпом, цедить и медленно его смаковать не стоит, так как наслаждения вы не ощутите, это точно.

Вам понадобится: (из расчета на 12 порций) 450 г ликера, 400 г коньяка (рома), 1 лимон, 12 яиц.



## **ПРОЧИЕ КОКТЕЙЛИ**

### ***КОКТЕЙЛЬ «ТОМАТНЫЙ»***

Острый или соленый сыр натрите на мелкой терке. В томатный сок разбейте яйца и взбейте смесь миксером. Затем добавьте натертый сыр, немного перца и чуть-чуть соли. Остудите коктейль в холодильнике в течение 20 минут. Перед подачей к столу положите в бокалы кубики льда и разлейте коктейль.

Вам понадобится: 200 г сыра, 3–4 яиц, 700 г томатного сока, соль и перец на кончике ножа.

### ***НАПИТОК «РУССКАЯ ЭКЗОТИКА»***

Выжмите сок из лимонов, томатный сок смешайте с полученным лимонным. Разбейте яйцо и осторожно отделите белок от желтка. Желток смешайте с солью и перцем, взбейте миксером и добавьте его в лимонно-томатный сок. Хорошенько все перемешайте и влейте в бокал с соком водку по ножкику.

Вам понадобится: 1 лимон, 150 г томатного сока, 1 яйцо, 100 г водки, соль и перец на кончике ножа.

## **ДЕКОРАТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯИЦ В КУЛИНАРИИ**

Как хочется порой съесть не только вкусное, но и очень красивое, хорошо оформленное блюдо. Даже очень простую еду можно украсить так, что она будет выглядеть ужасно аппетитно и привлекательно. Любое блюдо, умело и с фантазией украшенное, каждый раз будет выглядеть по-новому.

Супы украшают измельченной зеленью укропа, петрушки и зеленого лука или тертым сыром, но это очень просто и не требует особой хитрости и большого умения. Более сложным и кропотливым занятием является приготовление украшений для вторых блюд,

закусок, салатов, бутербродов, а также сладких блюд.

Кроме зелени, украшением для вторых блюд, закусок, салатов и бутербродов являются: консервированный зеленый горошек, консервированная кукуруза, маринованные грибочки, цветы и зубчатые чашечки из помидоров, редиса, вареной свеклы, моркови, листьями из огурцов, перьями и кольцами из болгарского перца, кольцами из репчатого лука... О том, какие украшения можно изготовить из вареных яиц, вы скоро узнаете.

Украшения из яиц условно можно разделить на две группы: украшения для вторых блюд, закусок, салатов и бутербродов; и украшения для сладких блюд.

## **УКРАШЕНИЯ ДЛЯ ВТОРЫХ БЛЮД, ЗАКУСОК, САЛАТОВ И БУТЕРБРОДОВ**

Украшения для вторых блюд, закусок, салатов и бутербродов выполняются только из сваренных вкрутую яиц. Это может быть как посыпка вареным яичным желтком или белком, так и разнообразные фигурки из вареных яиц.

### ***ПОСЫПКА ИЗ ВАРЕННЫХ БЕЛКОВ «СНЕЖНЫЙ ДЕНЬ»***

Вареные белки измельчите ножом или вилкой. Измельченными белками посыпьте поверхность бутербродов или салата.

Вам понадобится: 3 вареных белка.

### ***ПОСЫПКА ИЗ ВАРЕННЫХ ЖЕЛТКОВ «ВЕСЕЛАЯ МИМОЗА»***

Вареные желтки измельчите ножом или вилкой. Измельченными желтками посыпьте поверхность бутербродов или салата.

Вам понадобится: 3 вареных желтка.

### ***ПОСЫПКА ИЗ ВАРЕННЫХ ЯИЦ «РОМАШКА»***

Белки аккуратно отделите от желтков. Вареные белки и желтки по отдельности измельчите ножом. Салат, заправленный майонезом или сметаной и выложенный в салатницу круглой формы, украсьте следующим образом: середину салата посыпьте измельченными желтками в форме круга, остальное пространство — измельченными белками в форме лепестков.

Вам понадобится: 3 вареных яйца.

### ***ПОСЫПКА ИЗ ВАРЕННЫХ ЯИЦ «БЕЛО-ЖЕЛТЫЕ КУБИКИ»***

Очищенные вареные яйца нарежьте мелкими кубиками. Посыпьте ими поверхность салата, заправленного майонезом или сметаной (например, «Селедка под шубой»).

Вам понадобится: 3 вареных яйца.

### ***«ДВУХЦВЕТНЫЕ КРУЖКИ»***

Очищенные вареные яйца нарежьте поперек кружками. Ими можно украсить вторые блюда, поверхность бутербродов со шпротами или салата, заправленного майонезом или сметаной.

Вам понадобится: 3 вареных яйца.

### **«ЯИЧНЫЕ ДОЛЬКИ»**

Очищенные вареные яйца аккуратно, чтобы не вывалился желток, разрежьте вдоль на 4 части. Дольками можно украсить салат, заправленный майонезом или сметаной, бутерброды. Вам понадобится: 3 вареных яйца.

### **«БЕЛЫЕ КОЛЬЦА»**

Белки аккуратно нарежьте поперечными кольцами. Белыми кольцами украсьте поверхность бутербродов со шпротами или салата. Вам понадобится: 3 вареных белка.

### **«КОРОНА ЦАРЕВНЫ ЛЯГУШКИ»**

Вареные яйца разрежьте поперек пополам, осторожно извлеките желтки. Края каждой половинки белка вырежьте маленькими зубчиками. Желтки измельчите вилкой и положите в серединку каждой «короны».

«Короны» выложите на поверхность бутербродов с кружками овощей или салата, заправленного майонезом или сметаной. Вокруг каждой «короны» выложите цепочку из консервированного зеленого горошка. Так же можно украсить закуски, состоящие из нарезанных тоненькими кусочками колбас, сыров, копченого мяса.

Вам понадобится: 3 вареных яйца, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка.

### **«БЕЛЫЕ ЛИЛИИ»**

Вареные яйца разрежьте поперек пополам, осторожно извлеките желтки. Края каждой половинки белка вырежьте маленькими зубчиками (у каждой лилии — 4 зубчика). Серединку каждой «лилии» заполните измельченными желтками. Огурцы вымойте теплой водой и нарежьте тоненькими длинными полосочками. «Лилиями» и «листьями» украсьте поверхность бутербродов или салата.

Вам понадобится: 5 вареных яиц, 2 небольших свежих огурца.

### **«НАРЦИССЫ»**

Белки порежьте вдоль полосками, желтки измельчите. Поверхность салата в нескольких местах посыпьте измельченными желтками в виде маленьких кружков, а белки выложите вокруг каждого кружка в виде лепестков.

Вам понадобится: 3 вареных яйца.

### **«МУХОМОРЫ И ДРУГИЕ, БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ ГРИБЫ»**

Срежьте с вареных яиц верхушки так, чтобы можно было извлечь желтки, не повредив стенок и дна белков. Желтки разотрите и соедините с измельченными шпротами, посолите и заправьте майонезом или сметаной, оставив немного для украшения красных шляпок.

Возьмите вымытые теплой водой помидоры и срежьте у каждого из них по 2 кусочка, захватив шкурку с мякотью, в виде кружков. Белковые бочонки заполните приготовленной из желтков, шпрот и майонеза начинкой и накройте помидорными шляпками. У вас получится 4 гриба с красными шляпками, 4 — с желтыми шляпками и еще 4 — с темно-розовыми.

Таковыми «грибами» можно украсить поверхность салата, заправленного сметаной или майонезом. Их можно подать как самостоятельное блюдо в качестве закуски.

Вам понадобится: 12 вареных яиц, 1 банка шпрот, 5 ст. л. майонеза или сметаны, 2

небольших красных помидора, 2 небольших желтых помидора, 2 небольших помидора сорта «Черный принц», соль по вкусу.

### **«СВЕЧКИ НА ПОДСТАВКАХ»**

Срежьте с вареных яиц верхушки, аккуратно извлеките желтки. Желтки смешайте с тушеными грибами, посолите и заправьте майонезом или сметаной. Белковые бочонки заполните начинкой и поставьте на помидорные подставки. Возьмите вымытые теплой водой помидоры и срежьте у каждого по 2 кусочка, захватив вместе со шкуркой мякоть, в виде кружков. У вас получится 8 «подставок под свечи».

Таковыми «свечами» можно украсить поверхность салата, заправленного сметаной или майонезом, закуски. Их можно подать как самостоятельное блюдо в качестве закуски.

Вам понадобится: 8 вареных яиц, 7 ст. тушеных грибов, 5 ст. л. майонеза или сметаны, 4 небольших желтых или красных помидора, соль по вкусу.

### **«ПУЗАТЫЕ БОЧОНКИ»**

Срежьте с вареных яиц верхушки, аккуратно извлеките желтки. Желтки используйте в качестве посыпки, белковые «бочонки» заполните икрой. Фаршированные бочонки поставьте на лимонные подставки, украсьте веточками зелени.

Таковыми «бочонками» можно украсить поверхность салата, заправленного майонезом или сметаной, закуски. Их можно подать как самостоятельное блюдо в качестве закуски.

Вам понадобится: 10 вареных яиц, 10 ч. л. красной икры, 10 кружков лимона, зелень петрушки.

### **«КОРАБЛИКИ С СЫРНЫМИ ПАРУСАМИ»**

Вареные яйца разрежьте вдоль пополам, аккуратно извлеките желтки. Желтки смешайте с шпротным паштетом, сбрызните лимонным соком (тогда паштет не так быстро заветрится). Полученной массой заполните половинки яиц. В середину каждой фаршированной половинки вставьте как можно поглубже деревянные или пластмассовые палочки. На палочки наденьте сырны «паруса».

Таковыми «кораблями» можно украсить поверхность салата, заправленного майонезом или сметаной, закуски. Их можно подать как самостоятельное блюдо в качестве закуски.

Вам понадобится: 5 вареных яиц, 2 ст. л. лимонного сока, 5 ч. л. шпротного паштета, 10 кусочков сыра треугольной формы.

### **«КРАСНОПЕРЫЕ РЫБКИ»**

Вареные яйца разрежьте вдоль пополам и уложите срезами вниз на поверхность бутербродов или салата, заправленного сметаной или майонезом. Из болгарских перцев вырежьте ножом плавники, хвостики и разместите их так, как у настоящих рыбок. Кондитерским шприцем, заправленным кетчупом, нарисуйте жабры и глаза. Можно также нарисовать кетчупом чешую.

Вам понадобится: 3 вареных яйца, 2 ч. л. густого кетчупа, 2 болгарских перца темно-красного или желтого цвета.

### **«ЕЖИКИ-АЛЬБИНОСЫ»**

Вареные яйца разрежьте вдоль пополам и уложите срезами вниз на поверхность салата, заправленного сметаной или майонезом. Кондитерским шприцем с кетчупом нарисуйте глаза и носики. В тельца «ежиков» аккуратно воткните половинки спичек.

Вам понадобится: 3 вареных яйца, 2 ч. л. густого кетчупа, половинки спичек с серными головками.



### **УКРАШЕНИЯ ДЛЯ СЛАДКИХ БЛЮД**

К украшениям из яиц для сладких блюд можно отнести белковую глазурь (для пирогов и печенья), хлопья из взбитых с сахарной пудрой и сваренных в молоке белков и фигурки-безе (для тортов).

#### ***БЕЛКОВАЯ ГЛАЗУРЬ «СНЕЖНАЯ ГЛАДЬ»***

Белки охладите после варки, взбейте с лимонным соком до образования устойчивой пышной пены, смешайте с сахарной пудрой и снова тщательно взбейте в густую пену. Глазурь можно подкрасить ягодными, фруктовыми, овощными соками или другими пищевыми красящими веществами.

Поверхность печенья или кекса, вынутого из духовки почти готовым, густо смажьте с помощью вилки белковой глазурью, посыпьте измельченными грецкими орехами, арахисом или изюмом. После этого печенье снова поставьте в духовку на 7-10 минут.

Вам понадобится: 3 яичных белка, 3 ч. л. лимонного сока, 1 ст. сахарной пудры.

#### ***«БЕЛЫЕ ХЛОПЬЯ»***

Белки охладите, взбейте с лимонным соком до образования устойчивой пышной пены, смешайте с сахарной пудрой и еще раз хорошенько взбейте в густую пену. Положите в кипящее молоко взбитые с сахарной пудрой белки и варите до тех пор, пока они не станут похожими на хлопья. Белки выньте из молока, остудите и выложите на поверхность торта. Сверху хлопья посыпьте кокосовой стружкой белого цвета или натертым на мелкой терке белым шоколадом.

Вам понадобится: 5 яичных белков, 3 ст. молока, 3 ст. л. сахарной пудры, 5 ч. л. лимонного сока.





### ФИГУРКИ-БЕЗЕ

Способ приготовления. Арахис слегка подрумяньте и измельчите в кофемолке. Белки охладите, взбейте с лимонным соком в устойчивую пышную пену, смешайте с сахарной пудрой и снова тщательно взбейте, подмешайте измельченный арахис.

Полученную смесь выпекайте большими или маленькими кружками, а также в специальных формочках. Выпекайте безе в духовке, разогретой до средней температуры в течение 40 минут.

Фигурками-безе можно украсить поверхность тортов: уложить

— маленькие круглые безе бортиком в несколько слоев, склеенных между собой сгущенным молоком (у вас получится торт-«колодец» или торт-«ваза», куда вы можете положить фрукты и ягоды), цепочками-лучиками от середины к краям, небольшими группами в виде цветочков с пятью лепестками;

— большие круглые безе бортиком в один слой; если на середину торта выложить круг или квадрат из нескольких слоев безе, склеенных между собой сгущенным молоком, то у вас получится торт-«фонтан»;

Вам понадобится: 1,5–2 ст. сахарной пудры, 3 яичных белка, 3 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. арахиса.





### **«ЯИЧНЫЕ» СОВЕТЫ ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ**

**ЕСЛИ ВАМ НУЖНО УДАЛИТЬ ПЯТНА ОТ ЯИЦ** на цветных шерстяных, хлопчатобумажных и льняных тканях смажьте подогретым глицерином и оставьте примерно на полчаса. После того, как это время пройдет, протрите смазанное глицерином место кусочком ткани, которую предварительно тоже нужно смочить глицерином.

Для выведения пятен от яиц можно также использовать раствор нашатырного спирта и воды (1 доля спирта на 10 долей воды): смочите пятно раствором и оставьте на некоторое время. Затем, если это нужно, застирайте «запятнанное» место.

**ЕСЛИ ВАМ ТРУДНО ОТЧИСТИТЬ ПОСУДУ ПОСЛЕ ЯИЦ**, то знайте, что сначала нужно вымыть ее холодной водой и только после этого — горячей.

Когда вы варите яйца, **СКОРЛУПА ТРЕСКАЕТСЯ?** В следующий раз положите в воду немного соли, и проблема будет решена.

**НЕ ВАРИТЕ ЯЙЦА** в грязной воде и не берите их грязными руками — в яичной скорлупе много пор, через которые внутрь могут проникнуть микроорганизмы и придать яйцу неприятный вкус.

**КАК ОТЛИЧИТЬ СЫРЫЕ ЯЙЦА ОТ ВАРЕННЫХ?** Вы сварили несколько яиц, а кто-то, скажем, нечаянно, положил их в холодильник к сырым. Как найти уже сваренные, не спрашивая их об этом? Положите яйцо на стол и сильно раскрутите его. Если яйцо вареное,

оно крутится быстро, а если сырое — медленно.

**ЕСЛИ ДОБАВИТЬ В БУЛЬОН ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК**, суп будет вкуснее.

**НЕ РАССТРАИВАЙТЕСЬ**, если вы обнаружили, что скорлупа на яйцах треснула — даже в этом случае можно избежать вытекания белка, если воду, где будут вариться яйца, перед этим сильно посолить.

Для кулинарных надобностей вам пригодился только белок. Но **НЕ ВЫБРАСЫВАТЬ ЖЕ ОСТАВШИЙСЯ ЖЕЛТОК**, правда? Для того, чтобы сохранить их как можно дольше, положите желтки в посуду с холодной водой.

**ЕСЛИ ВАМ НУЖЕН ТОЛЬКО БЕЛОК**, можете проткнуть иголкой яйцо с двух концов и положить яйцо в какую-нибудь посуду — белок вытечет, а желток останется внутри яйца.

**ЕСЛИ ВЫ ДОБАВИТЕ В ТЕСТО ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК**, тесто будет очень пышным, а испеченное изделие будет более рассыпчатым и черстветь не будет дольше, чем без добавления желтка.

**ЧТОБЫ СВАРИТЬ ЯЙЦА**, положите их в кастрюльку и залейте холодной водой, сильно посолите ее или добавьте немного уксуса, чтобы скорлупа не лопнула во время варки. Продолжительность варки считайте с момента закипания воды: яйца всмятку варится 3 минуты, в мешочек — 4, умеренно крутые — 5, очень крутые — 6 минут.

**ЧТОБЫ ЛЕГКО ОЧИСТИТЬ ЯЙЦО**, после кипящей воды быстро опустите его в холодную и меняйте ее несколько раз, чтобы она все время была холодной. Но в этом случае в яйце разрушаются питательные вещества под воздействием резкой смены температур. Мы советуем вам остудить яйцо на сушилке и немного потрудиться при его очищении, зато пользы от съеденного продукта будет больше. По этой же причине яйца не подвергают обработке холодной водой, когда включают их в рацион домашних птиц.

**ЕСЛИ ВАРИТЬ ЯЙЦА** на среднем огне, их желтки становятся твердыми, белки — мягкими и вкусными; на сильном огне — белки становятся твердыми, а желтки мягкими.

**ЕСЛИ ЯЙЦА ЗАМЕРЗЛИ**, дайте им оттаять. Для этого выдержите их несколько часов в очень соленой холодной воде.

**ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЛИВАТЬ СЫРОЕ ЯЙЦО В КИПЯЩИЙ БУЛЬОН**, смешайте его со стаканом холодного бульона, так оно равномернее распределится в бульоне.

## **КАК ХРАНИТЬ ЯЙЦА**

Для того, чтобы купленные вами яйца хранились долго, нужно помнить следующее: хранить их нужно при холодной температуре и в таре без посторонних запахов.

Вымойте яйца, протрите их каким-нибудь жиром и уложите в специальный ящик, на дно которого насыпаны опилки. Лучше, если яйца не будут касаться друг друга. Сверху яйца тоже присыпьте опилками.

При температуре около одного градуса мороза яйца могут храниться достаточно долго — более полугода. Однако, как вы понимаете, в домашних условиях трудно поддерживать такую температуру, даже в холодильнике.

Если температура в вашем холодильнике от 3 до 7 градусов тепла, то смело можете хранить яйца 20–21 день. Но помните, что чем дольше вы храните яйца, тем меньше в них сохраняется диетических свойств. Это не зависит от температуры хранения, а только от длительности.

Яйца можно хранить даже в течение года, если будут соблюдены соответствующие условия. Приготовьте смесь: залейте негашеную известь водой, перемешайте и дайте смеси постоять несколько часов. В отдельном ящике сложите яйца острыми концами вниз и залейте известковой водой так, чтобы она покрывала собой верхушки яиц. Поставьте в холодное место и храните.

Проблему хранения яиц вам поможет решить салициловая кислота. Возьмите 2 столовые ложки этой

кислоты и разведите ее 5-ю стаканами воды. Окуните яйца в этот раствор, дайте им обсохнуть и затем убирайте в холодное место. Так они тоже будут храниться довольно долго.

Ненадолго сохранить яйца можно таким образом: окуните их в кипяток и сразу же сполосните холодной водой. Вытрите сухой тряпкой и убирайте в холодильник.

Не стоит хранить яйца в невентилируемом помещении, а также рядом с луком, рыбой, пахнущими средствами от насекомых и жидкими химическими веществами. Запахи и вещества могут проникнуть внутрь яйца сквозь поры.

Еще один способ надежно сохранить яйца — смазать их вазелином или любым другим жиром растительного или животного происхождения и затем обернуть бумагой или засыпать песком. Обработанные таким способом, яйца могут храниться, не теряя своих питательных свойств, в течение полугода.

При хранении яйца укладывают острыми концами вниз.

Закладывать на хранение яйца лучше сухими, не смачивая водой.

Помещение, в котором хранятся яйца, должно быть сухим, но в меру — излишняя сухость воздуха ни к чему.

## КАК ПРОВЕРИТЬ СВЕЖЕСТЬ ЯИЦ

В этом вам поможет солевой раствор. Приготовьте 7- и 3 %-ный солевые растворы и положите яйцо сначала в семипроцентный, а затем в трехпроцентный.

Если яйцо сразу тонет уже в первом растворе, оно свежее. Если яйцо плавает в первом растворе, но тонет в втором, то яйцо не очень свежее, но еще достаточно свежее для того, чтобы употреблять его в пищу. Ну а если яйцо плавает и во втором растворе, то оно явно не свежее.

Узнать, не испорчено ли яйцо, можно и так: прикройте яйцо сверху ладонью и поднесите его к зажженной лампочке. Если яйцо испорчено, в нем можно увидеть темные пятна.

Есть и еще один способ: опустите яйцо в кастрюлю с подсоленной холодной водой. Если оно тонет — пока хорошее, всплывает — испорченное.







### **ГЛАВА III. ПАСХАЛЬНЫЕ ХЛОПОТЫ**

#### **«ЭКА ПАСХА — ШИРЕ РОЖДЕСТВА!»**

Эта старая русская поговорка говорит о том, что праздник Пасхи считается самым светлым и радостным христианским праздником. Всего православная церковь отмечает двенадцать великих праздников, но Пасха не включена в их число, — она как бы порождает некоторые из них и радуется людям своим вечным смыслом.

Вообще, праздник Пасхи существовал с давних времен, и праздновали его древние евреи в память освобождения своих соплеменников из египетского плена. В этот день в жертву приносился ягненок и считалось большим грехом заниматься повседневными делами.

Начиная с V века христиане отмечают Пасху как праздник «Христово воскресения», а поскольку пасхальный день всегда происходит весной, хочется отдохнуть от зимних холодов и ранней темноты. Поэтому праздник Пасхи наполнен многочисленными обрядами,

традициями и играми. Но главным героем этого великого праздника было, будет и остается самое обыкновенное яйцо, а не убитый ягненок. Именно оно считается символом жизни, о чем мы уже упоминали в нашей книге.

Предания говорят, что обычай дарить окрашенные яйца произошел от Марии Магдалины (существует посвященный ей праздничный день — 4 августа), которая подарила красное яйцо императору Тиберию, сказав при этом: «Христос воскрес!» Произнеся эти слова, она начала свою проповедь к римлянам.

Красный цвет означает возрождение всего человеческого рода, спасенного ценою крови распятого Иисуса Христа. Само же яйцо — символ гроба и зарождения в нем новой жизни, бесконечной и светлой. Поэтому не случайно принято обмениваться яйцами со знакомыми и незнакомыми людьми: после «прощеного дня» каждый человек освобождается от тяжести грехов, смилив свою гордыню и получив прощение от своих близких за все причиненные им обиды, а в сам день Пасхи он вновь обретает надежду на вечную жизнь в Божьем Царстве, очищенный страданиями Спасителя.

Слова «Христос воскрес!», обязательно сопровождающие процесс вручения яйца, говорят о радостной вере в Христа, в его воскрешение, а духовный брат или сестра (именно в этот день люди особенно чувствуют свое вечное родство в Боге) также дарит крашеное яйцо, со словами «Воистину воскрес!».

Обмен яйцами проходит на протяжении всего праздничного дня, но по возможности люди стараются сделать это с утра, обходя всех своих родных, близких, друзей и просто знакомых. За несколько дней до Пасхи яйца окрашивают в разные цвета, а умельцы и фантазеры разукрашивают их искусными узорами и рисунками.

На Пасху лучше варить как можно больше яиц, чтобы не передаривать уже врученные вам символические подарки, а знать, кто именно подарил вам вон этот маленький символ большого праздника.

## КАК КРАСИТЬ ЯЙЦА

Все мы ждем и любим праздник Пасхи. Некоторые долго постились и теперь ждут дня, чтобы разговестись и отметить Воскресение Христово. А другие просто любят все праздники. В общем, этот весенний день почитаем многими, если не сказать всеми.

Но, чтобы блюда на столе были вкусными, и, конечно же, красивыми, нужно об этом позаботиться заранее. Поэтому яйца тоже красятся накануне, чтобы можно было встретить праздник уже с красивым пасхальным яйцом и, естественно, куличом. Что символизирует яйцо в пасхальном празднике, вы уже знаете, мы не будем об этом говорить еще раз.

В нашей книге мы с вами говорим о яйцах, а в этой глав — о пасхальных. Мы поможем вам подготовиться к празднику Пасхи, посоветуем, как можно покрасить яйца, чтобы все знакомые и друзья диву давались — как получается такая красота?!

Самое главное — все-таки вкус пасхальных яиц, поэтому прежде чем красить их, удостоверьтесь, являются ли яйца, приготовленные вами для варки, свежими. О том, какими способами это можно сделать, можно прочитать среди наших кулинарных советов. Когда вы определите, то можете приступать.

Выберите яйца одинаковой величины. Это нужно сделать потому, что важно, чтобы пасхальные яйца не получились «разнокалиберными» — от чуть ли не голубиных до крупных, почти страусиных. В общем, будет лучше, если яйца будут одинаковой величины, тогда все вместе они будут смотреться намного красивее.

И последнее, что нужно сказать о правильном выборе яиц, это то, что исходный их цвет должен быть белым, а не кремовым, на который краска ложится значительно труднее.

Итак, ваши приготовления закончены, вы выбрали яйца, вымыли их и теперь приступаете к процессу покраски. Дело это довольно трудоемкое и занимает много времени, поэтому выберите такой момент, когда не нужно никуда спешить.

1) Начать, пожалуй, нужно с самого распространенного способа окраски —

ЛУКОВОГО. Окрашивать, конечно, будет не сам лук, а его шелуха. Для этого соберите шелуху от нескольких луковиц, чем больше вы найдете, тем ярче и насыщеннее будет цвет скорлупы яйца.

Возьмите небольшую кастрюлю, в которую смогут поместиться все яйца, выложите всю шелуху и налейте в нее воды столько, чтобы она покрывала собой все содержимое. Лучше взять ту кастрюлю, которая вам не нужна, потому что на ней останется темный след, который практически невозможно отмыть. Итак, вы налили воды, теперь поставьте ее кипятиться. Вариться шелуха должна около сорока минут.

После этого добавьте в раствор, если это необходимо, воды, снова вскипятите и осторожно опускайте туда яйца, варите их около десяти минут, чтобы они получились сваренными вкрутую. В конечном итоге у вас должен получиться красивый каштановый цвет. Интенсивность цвета яиц можно варьировать в пределах от светло-коричневого до темного. Будьте очень осторожны, если вы хотите, чтобы ваши яйца стали темными: вы можете пропустить тот момент, когда из темных они превратятся в черные, поэтому если вы видите, что раствор стал подозрительно темным, лучше добавьте в него воды.

2) Коричневый цвет яиц может также получиться, если в воду для их варки вы положите порезанные чистые капроновые колготки коричневого цвета. После того, как они поварятся минут двадцать, опускайте в воду яйца и варите десять минут. Здесь следует сказать, что колготки из лайкры и полиэстра используются лишь в том случае, если нет капроновых.

3) Если коричневый цвет вы считаете не совсем праздничным, то можете покрасить яйца в более «веселый» цвет. Для этого порежьте мелко лоскутки ткани того цвета, который вам нравится и также покипятите их около пятнадцати минут и после этого кладите туда яйца. Лоскутки лучше всего выбрать однотонные, а не цветные, иначе вы рискуете увидеть на пасхальных яйцах непонятный серо-буро-малиновый цвет.

4) Один из самых простых способов окраски яиц — покупка пищевых красителей в магазине. Этот способ не заставит вас долго трудиться и корпеть над покраской яиц. А в конечном итоге вы получите красивые яркие яйца ко дню Пасхи. Так вы можете окрасить яйца в малиновый, красный, зеленый и другие цвета.

Не забывайте, что нельзя покупать краску на рынке, иначе вы рискуете приобрести некачественный продукт, — лучше предпочесть магазинную краску. Хорошо еще, что она будет просто некачественная и не окрасит яйцо, такой краситель может оказаться еще и непищевым. Тогда вы рискуете отравиться, и тогда праздник испортится безвозвратно. Так что будьте осторожны с выбором краски для яиц.

До сих пор мы с вами говорили о таких способах окраски яиц, которые придают новый оттенок яйцам на длительное время. Но есть и такие способы окраски, когда цвет недолговечный и смывается при первом попадании воды и любой жидкости на яйцо.

Если вы хотите, чтобы яйца были приятного оранжевого цвета, то сделать это можно таким образом: возьмите свежесжатый сок моркови и опустите в него сваренные вкрутую яйца, оставьте их там на пятнадцать минут и после этого выньте и дайте высохнуть. Этот же цвет яиц можно получить, если опустить их в апельсиновый сок тоже на 15 минут. Если вы положите яйца в свекольный сок, то они станут благородного темно-бордового цвета. Если у вас нет такого сока, то попробуйте сварить яйца в том растворе, в котором варилась свекла.

До сих пор мы говорили об «однотонной» расцветке яиц. Но на самом деле она может быть какой угодно. Если вы хотите, чтобы скорлупа была не одного какого-то цвета, но на ней был бы и рисунок, то можете сделать вот что. Возьмите ненужные колготки, только они обязательно должны быть с некрупным или совсем мелким рисунком. Вырежьте круг, чтобы туда могло поместиться яйцо, сделайте таких кусочков столько, сколько у вас будет яиц. Заверните каждое в такой лоскутик и перевяжите сверху либо ниткой, либо небольшой веревочкой.

И сварите такое «обернутое» яйцо в луковой шелухе или в свекольном соке, либо окуните в раствор с любой пищевой краской. В итоге вы получите яйцо красивого цвета, да

вдобавок с рисунком.

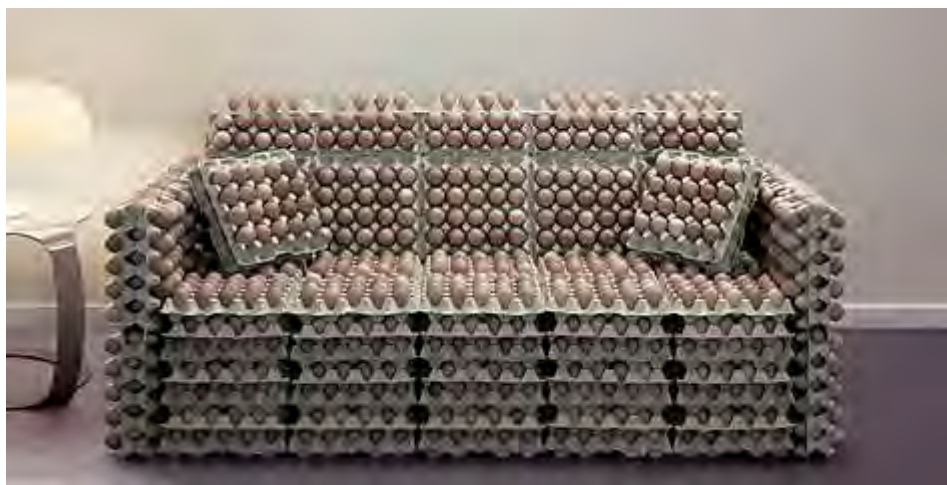
Узор можно сделать не только с помощью колготок с рисунком, но и взяв какой-нибудь листок, например, лист петрушки или маленький кленовый листочек. Возьмите такой листочек, приложите его к яйцу и опять заверните в колготки. Почему мы советуем вам заворачивать яйца именно в колготки? Просто материал, из которого они сделаны, позволяет окрасить их ровно, без разводов.

Если по какой-то причине вы не можете воспользоваться именно этим способом, то попробуйте такой. Возьмите скотч или любая липкую ленту, то вырежьте из него какие-нибудь фигурки типа тех же листочков или схематичные силуэты разных животных и прикрепите их к каждому яйцу. Отварите яйца в таком виде и затем снимите рисунок, когда будете подавать к столу. Основной фон таких покрашенных яиц должен быть более темным и насыщенным по сравнению с цветом в области рисунка. Так у вас может получиться яйцо в клеточку, в полосочку, в цветочек, все ограничивается только вашей фантазией.

Если у вас есть такое настроение, то можете покрасить яйца художественно, то есть расписать их. Для этого часто используют краску гуашь, но при одном условии. Все равно покрашенные таким образом яйца есть уже нельзя, поэтому их содержимое нужно удалить.

Для этого проколите сырое яйцо тонкой иглой и дождитесь, пока из него вытечет все содержимое, после чего осторожно, стараясь не сломать хрупкую скорлупу, распишите яйцо, как подсказывает вам ваша фантазия. Кстати сказать, это может быть отличным развлечением для вашего ребенка. Роспись яйца может быть самой разнообразной, от простых, незамысловатых узоров до сюжета на библейскую тему. Главное, чтобы рисунок был веселым и интересным.

Делайте так, как диктует вам ваше воображение, и тогда все будет просто замечательно. Мы желаем вам успеха в таком трудоемком, но благодарном деле!



#### **ГЛАВА IV. «СНЕСЛА КУРОЧКА ЯИЧКО»**

Яйца — это не только прекрасные продукты питания, но и отличный, ни с чем не сравнимый способ немного поразвлечься. «Как это?» — спросите вы. Да очень просто! Достаточно взять одно сырое яйцо, вылить из него все содержимое и... А что делать дальше, читайте в нашем следующем разделе.

#### **ПОДЕЛКИ ИЗ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ**

Что такое яичная скорлупа? «Самый обыкновенный мусор» — ответите вы. Не тут-то было!

Можно, конечно, назвать ее мусором, но из этого самого мусора можно сделать столько замечательных вещей. Чего только стоят новогодние игрушки, сделанные из скорлупы!



Поверьте, они ничуть не уступают покупным стеклянным, а чем-то даже и превосходят их, ведь фабричные игрушки — это штамповка, хотя и красивая, а вот сделанные вами игрушки — уже самая настоящая авторская работа и больше такого украшения нет ни у кого в целом свете. Есть, чем гордиться!

У украшений из яичной скорлупы масса преимуществ: во-первых, они дешевы, даже если и разобьется какая-нибудь игрушка, то горю всегда можно помочь, смастерив новую.

Во-вторых, делая игрушки и украшения из скорлупы, вы можете ничем не ограничивать свою фантазию, а значит ваши игрушки могут стать самым настоящим произведением искусства.

В-третьих, для детей будет истинным удовольствием вместе с родителями, предпраздничными зимними вечерами мастерить оригинальные поделки. Такие занятия и детям пойдут на пользу: разовьют их творческие способности, умение что-либо делать своими руками и, соответственно, ценить чужой труд.

Кроме того, такие милые семейные «посиделки» и совместное творчество сблизят всех членов семьи. А ведь мы все стремимся, чтобы в нашем доме было взаимопонимание, любовь, уют и тепло.

Получается, что самая никчемная вещь — яичная скорлупа может по-настоящему сблизить людей. Удивительно, но оказывается в жизни нет никчемных и маловажных вещей.

Но, хватит философствовать, пора приниматься за дело, непосредственно за воплощение своих игрушечных фантазий в жизнь.

Прежде всего вам понадобится сделать аккуратный прокол в скорлупе и удалить содержимое — основа для игрушки готова, а теперь все зависит только от вашей фантазии.

Мы хотим порекомендовать вам несколько игрушек, которые можно сделать из яичной скорлупы. Для того, что соорудить забавную безделушку вам помимо скорлупы понадобятся: ножницы, клей, цветная бумага, фломастеры или краски.

Возьмите сырое яйцо нужного цвета и осторожно проколите в центре его обеих частей толстой иглой. Отверстия увеличьте с помощью пинцета (его величина должна быть достаточной для того, чтобы в него мог пройти «носик» шприца). В полученные столь кропотливым трудом отверстия вставьте по очереди «носик» 10-кубового стерильного шприца и постарайтесь откачать все содержимое (откачанные белок и желток можно использовать для приготовления теста или омлета). В момент откачивания старайтесь не слишком сильно сдавливать яйцо, иначе скорлупа обязательно треснет. Полученную таким образом цельную скорлупу можно использовать для изготовления различных поделок.

## **МАТРЕШКА**

Для того, чтобы соорудить «МАТРЕШКУ», вырежьте из цветной бумаги треугольник — это будет платок. На скорлупе нарисуйте веселую мордашку. Вы можете разукрасить скорлупу или сделать аппликации, имитируя сарафан. Сверху приклейте заготовку для платка — и вот ваша русская «МАТРЕШКА» готова, она стоит перед вами во всей своей кукольной красе и ждет не дождется, когда вы украсьте ею новогоднюю елку.

## **КЛОУН**

Клоуны — любимцы детей, поэтому они с особенной радостью будут мастерить эту поделку.

В этом случае полое яйцо будет представлять собой голову весельчака и балагура. Необходимо нарисовать на скорлупе глаза, брови, волосы и конечно же, ослепительную улыбку до ушей (ну куда годится клоун без улыбки?!).

Далее из бумаги вырежьте круг небольшого диаметра, из него вы сделаете клоунский колпак. Из бумаги такого же цвета вырежьте фигурный воротник, который приклейте к нижней части яйца. Колпак и воротник можно вырезать из обычной цветной бумаги, можно

просто разукрасить — на все ваша воля.

А теперь принимаемся за самую тонкую работу — вырезаем из красной бумаги клоунский нос. Заготовка для носа представляет собой треугольник. Для того, чтобы он как следует приклеился и достаточно хорошо держался на клоунской физиономии, вырезая нос из бумаги не забудьте оставить небольшие припуски, придав им форму небольших треугольничков, которые потом загнете и приклеете к скорлупе.

## **ПИНГВИН**

В этом случае яичная скорлупа является туловищем «ПИНГВИНА». Голова, крылья и лапки вырезаются, соответственно, из бумаги. Не забудьте, что голова и крылья должны быть черного цвета, а лапки — красного, как впрочем и клюв.

На черной бумаге не очень хорошо будет виден фломастер, поэтому глаза «ПИНГВИНУ» лучше нарисовать красками или сделать аппликацию.

Клюв вырезается из бумаги по такому же принципу, что и нос у «КЛОУНА», только клюв пингвина должен быть подлиннее и потоньше, крепится клюв к голове так же, как и предыдущем случае.

Крылья вырезаются из бумаги в форме лепестка и приклеиваются к туловищу. Лапки у пингвина с перепонками, похожи на утиные, не забывайте об анатомических особенностях строения пингвиних лап, а то у вас получится какой-нибудь невиданный и неслыханный зверь и никто из окружающих не поймет, что вы хотели выразить этим «шедевром».

Лапы клеятся к основанию пингвиньего туловища.

## **СТАРИЧОК-ЛЕСОВИЧОК**

Этого сказочного персонажа каждый представляет по-своему, а мы предлагаем вам изобразить его в качестве гриба все из той же яичной скорлупы.

Полое яйцо будет ножкой гриба и, собственно, самим старичком. В этом случае вам лучше всего вырезать глаза, рот и нос из бумаги — так будет смотреться гораздо интереснее. Кроме того, вырежьте из зеленой бумаги бороду и наклейте ее.

А дальше вырежьте из бумаги круг диаметром 6–7 сантиметров и сделав из него шляпку приклейте к туловищу — вот ваш «СТАРИЧОК-ЛЕСОВИЧОК» и готов.

## **БЕЛАЯ СОБАЧКА, ЧЕРНЫЕ ПЯТНЫШКИ**

На изнаночной стороне бумаги черного цвета нарисуйте 2 пары ушей, 4 пары лап, два хвостика, кружочки разной величины и вырежьте их. Парные детали проклейте, сложив изнаночными сторонами внутрь. К туловищу собаки приклейте лапки и хвостик, а к голове — уши, на оставшееся пространство, поддерживая пинцетом, — пятнышки. Нарисуйте простым карандашом, а затем обведите черным контурным глазки, носик и ротик.

## **ПОРОСЕНОК**

Изполого яйца, нескольких желудей и другой дребедени можно сотворить совершенно изумительного поросенка. Теперь вам понадобится уже не канцелярский клей, а нечто более серьезное, например, ПВА или БФ.

В этом случае прокол в яйце лучше всего сделать где-нибудь сбоку, так как тупой конец яйца станет мордочкой для нашего веселого поросенка, а хвост будет крепиться на противоположном — остром конце.

Разрежьте пополам два желудя, предварительно сняв с них шляпки. Шляпки нам еще понадобятся — из них мы сделаем ушки для поросенка.

Итак, разрезанные желуды приклейте сбоку к яйцу, причем приклеивайте заостренными

конами, так как наша поросычья конструкция должна крепко стоять на ногах.

Затем вырезаем из цветной бумаги или рисуем поросенку глаза и рот. Насчет ушей мы уже договорились — ими послужат шляпки от желудей, а вот пяточок тоже можно сделать из желудя или даже шляпки, но только маленьких. Вы можете их прикрепить и оставить в натуральном виде — и так все поймут что есть что, а можете приклеить поверх розовую бумагу для пушего реализма.

## **ЗОЛОТЫЕ РЫБКИ**

Вам понадобится 3 цельных яичных скорлупки любого цвета, ножницы, пинцет, клей ПВА, кисточка для клея, набор плотной цветной бумаги, бронзовая краска, кисточка для краски, карандаш для черчения средней твердости.

Осторожно покрасьте скорлупу бронзовой краской, высушите. На изнаночной стороне бумаги красного цвета нарисуйте 6 хвостов и 6 пар плавников и вырежьте их. Проклейте парные детали, сложив изнаночными сторонами внутрь, и приклейте. Плавники и хвосты можно сделать из лоскутов легкой шелковой красного цвета, которые тоже нужно приклеить.

А хвостик поросенка можно сделать из обычной шерстяной нити розового цвета, да и при желании самого поросенка можно покрасить в розовый цвет.

## **ШАЛТАЙ-БАЛТАЙ**

ШАЛТАЙ-БАЛТАЙ — герой английских народных песен и сказок, однако про него никто и никогда бы не узнал, если бы не Льюис Кэрролл со своей Алисой. Именно из этой книги мы и узнали о веселом и непоседливом недотепе ШАЛТАЕ-БАЛТАЕ. И настолько он пришелся по сердцу российским читателям, что вполне можно поставить его в один ряд с Иванушкой-дурачком, Буратино, Петрушкой и прочими русскими народными героями. Так почему бы нам не смастерить этого весельчака, тем более принимая во внимание его яичное происхождение.

Итак Мы решили сделать ШАЛТАЯ-БАЛТАЯ, с чего же начать эту знаменательную эпопею? Прежде всего нарисуйте на яичной скорлупе рожицу самого Шалтая, форма глаз, носа, рта — дело вашей фантазии: каким вы его себе представляете, таким и рисуйте.

Для особого правдоподобия неплохо было бы отрезать у старой куклы пучок волос и сделать из них чубчик для шалтая, но если в вашем доме в наличии только новые куклы, то стричь их ради такого случая не стоит и можно запросто обойтись шерстяными нитками или даже бумагой. Если вы остановили свой выбор на бумаге, то с помощью ножниц завейте ее и приклейте чубчик к скорлупе — вид у Шалтая-разболтая будет что надо!

Но и это еще не все. Теперь вам необходимо вырезать из бумаги воротник, как мы это делали для клоуна и таким же образом прикрепить его к нижней части полого яйца.

Мы рассказали вам, как из полого яйца можно смастерить оригинальные и забавные игрушки, которыми вполне можно украсить новогоднюю елку. Ну, а если вдохновение пришло к вам, например, летом, то огорчаться не стоит, ведь такие игрушки могут быть не только новогодними украшениями, но самыми обычными сувенирами — будут они себе стоять на полке и радовать домочадцев и гостей своими веселыми мордашками.

Вы думаете, что на этом наш рассказ о поделках из яичной скорлупы закончен? Вовсе нет. В нашем распоряжении масса способов устроить в доме безотходное производство причем для этого можно использовать вареные яйца, то есть, конечно, не сами яйца, а скорлупу. Вы же не станете есть вареное яйцо вместе со скорлупой! Естественно вы его очистите, а вот прежде чем выкидывать скорлупу, призадумайтесь, а нельзя ли из нее сделать что-нибудь интересенькое? Оказывается, можно, например, мозаичное панно.

## **МОЗАИКА**

Вы решили превратить свое жилище в галерею прикладных искусств и первым вашим шагом на пути к этому знаменательному событию стало решение создать мозаичное панно из яичной скорлупы.

Прежде всего вам потребуется достаточно плотный, но в тоже время и тонкий картон, на нем вы и будете выкладывать мозаичный орнамент. Но перед тем, как непосредственно приступать к мозаике, вам необходимо нанести на картон эскиз вашего будущего рисунка, а уже затем небольшие участки промазывать клеем и прикреплять скорлупу.

Да, кстати, прежде чем лепить скорлупки на импровизированный холст, постарайтесь, чтобы скорлупки были приблизительно одного размера, а иначе ни вы, да и никто другой не получит эстетического удовольствия от созерцания вашего шедевра всех времен и народов.

Первый этап закончен, небольшой участок покрыт мозаикой полностью, теперь приступайте к следующему участку и так до тех пор, пока у вас не получится хотя бы один законченный фрагмент полотна.

Теперь вы можете разукрасить готовый фрагмент. Гуашь в этом случае самый подходящий материал. Вы как следует прокрасили выполненный участок работ, теперь вам придется подождать, когда краска как следует просохнет. И вот свершилось — краска высохла — можно приниматься за следующий фрагмент.

Конечно, создание любой мозаики — кропотливый труд, требующий от вас необычайной аккуратности и усидчивости, тем более, вы имеете дело с таким хрупким материалом. Зато, когда панно будет полностью готово и вы увидите свое детище во всей красе, то сразу же позабудете о всех неприятных и нудных моментах, связанных с его созданием.

## **ПАННО «ЛЕТНИЙ ПЕЙЗАЖ»**

Вам понадобится: кусочки яичной скорлупы средней величины (приблизительно 2х2 см) красновато-коричневого цвета, сухие травы и цветы, ножницы, пинцет, клей ПВА, кисточка для клея, лист толстого картона 20х30 см, лист плотной бумаги 20х30 см бледно-голубого цвета или белого (тогда для ее закрашивания вам необходима акварельная краска небесно-голубого цвета и кисточка для краски), бархатистая бумага черного цвета.

На лист картона нанесите тонкий слой клея. После этого аккуратно приклейте к нему лист бумаги. Если у вас под рукой оказалась бумага белого цвета, то ее необходимо выкрасить акварельной краской небесно-голубого цвета и хорошенько высушить.

Яичную скорлупу распределите на поверхности панно так, чтобы получилась извилистая дорожка (широкая или узкая, на переднем или заднем плане — решать вам). Подбранную таким образом скорлупу, придерживая пинцетом, приклейте на нужное место.

Из пучков высушенных трав и цветов выберите наиболее подходящие к летней теме. Ножницами обрежьте слишком длинные концы, а также ненужные листики, веточки и соцветия.

Из цветов и травы по вкусу и настроению создайте композицию, которую расположите вокруг дорожки из яичной скорлупы. Это может быть поле, лес, парк.

Если вы хотите изобразить поле или лес, то для полноты картины умиротворенной природы, вырежьте из бархатистой бумаги силуэт птичек и расположите их, приклеив к поверхности панно, либо в небе, либо на деревьях, но обязательно вдалеке. Такой прием также позволит вам углубить картину.

Если вы хотите изобразить парк, то можете в глубине парка изобразить из той же бархатистой бумаги скамеечки, фонтан, мостик, качели. В парке может быть не одна дорожка, а несколько или целая площадка из светлого «булыжника».

Таким же образом можно изготовить панно на весеннюю, осеннюю и зимнюю темы. Травы и цветы необходимо будет подкрасить: для осенней темы — в желтый, рыжий, красновато-коричневый, для весенней — ярко-зеленый, травянисто-зеленый.



## ПАННО «ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ В СНЕГУ»

Вам понадобится: кусочки яичной скорлупы средней величины (приблизительно 2х2 см) бежевого, красновато-коричневого и ослепительно-белого цвета, ножницы, пинцет, клей ПВА, кисточка для клея, лист толстого картона 20х30 см, лист плотной бумаги 20х30 см белого цвета, бархатистая бумага черного цвета.

Можно делать панно, выполненные в иной, не мозаичной, технике. Для этого вам придется яичную скорлупу смолоть в кофемолке, а полученный порошок и послужит как раз превосходным средством для воплощения в жизнь ваших художественных фантазий.

Принцип этого технологического процесса сходен с предыдущим, только вместо скорлупок, поверхность бумаги, покрытая клеем, посыпается порошком из скорлупок. Ну, а дальше все происходит точно так же, как с мозаичным панно. Когда клей подсыхает, поверхность панно покрывается краской, только в этом случае можно использовать не только гуашь, но и самые обыкновенные акварельные краски.

Кстати говоря, используя порошок из яичной скорлупы, можно делать новогодние гирлянды и еще много-много чего, хватило бы только материала и воображения.

Согласитесь, дешево и сердито, и, кроме того, таких артизысков вы навряд ли встретите у кого-либо еще.

Ну вот мы и поделились с вами сокровенными знаниями о том, как можно превратить ваш дом с помощью яичной скорлупы в музей. Возможно вы сами придумаете что-нибудь интересное и оригинальное, принимая за основу наши технологии — главное, чтобы в вас пробудился творец. И запомните, нет ненужных и бесполезных вещей — все зависит только от нас, от нашего мировосприятия и таланта дарить людям радость, пусть маленькую, но все-таки радость.

А вот еще один, вполне приемлемый, способ применения яичной скорлупы.

## СКОРЛУПА — ИСТОЧНИК КАЛЬЦИЯ

Вы знаете, что в некоторых зарубежных странах люди едят яйца со скорлупой? Прямо вот так берут — и едят, потому что предпочитают получать необходимый для нормальной жизнедеятельности организма кальций в натуральном и достаточном виде, а не в виде лекарственных добавок. Что происходит, когда кальция в организме меньше, чем нужно, и

вдобавок он ежедневно теряется организмом?

Сначала ногти просто только слоятся, а со временем становятся настолько мягкими, что даже не растут: у них не хватает сил и крепости, чтобы отрастать и на полмиллиметра, ногтевые пластинки ломаются и легко отрываются. Зубы начинают разрушаться, крошиться с большой скоростью, а на начальном этапе человек часто посещает зубного врача. Что касается волос, они выпадают в большом количестве, а немногие оставшиеся выглядят очень-очень плохо. Как известно, волосы всегда отражают общее состояние организма, а при нехватке кальция оно весьма плохое. Как мы уже сказали, кальций необходим для полноценного функционирования любого живого организма.

Известно, что кальций постоянно вымывается из организма непомерным потреблением сладкого, которым грешат многие люди, неправильным питанием, ежедневными стрессами, которые с успехом поставляют нам сегодняшнее время, переутомлением. А, поскольку, из всех минеральных веществ, кальций является одним из важнейших, его недостаток может вызвать размягчение костей.

Какие продукты помогают в случае недостатка кальция? Лучшим естественным и богатым источником кальция была и остается обыкновенная яичная скорлупа. Ее нужно измельчить, растолочь, а затем смолоть в кофемолке и есть по 2 чайных ложки каждый день. Также можно пить известковую воду, а лучше сочетать прием этой воды и молотой скорлупы. Наверное, нет необходимости говорить, что беременные женщины особенно нуждаются в насыщении организма кальцием, поскольку растущий плод начинает впитывать необходимые для своего развития вещества из организма матери.

Если вы не хотите есть яйца со скорлупой вместе, не ешьте, тем более, что есть их нужно не больше двух в неделю (здоровым людям). Обязательно включите в свой ежедневный рацион молотую или размоченную (если вам не нравится порошок) скорлупу, и вам не придется почувствовать на себе неприятные последствия недостатка кальция.

Со скорлупой мы разобрались, а вот о том, что яйца — отличный продукт питания для домашних птиц, еще ничего не сказали.

## **ЯЙЦА — ПИТАНИЕ ДЛЯ ПТИЦ**

Вы завели дома птичку, неважно какую — волнистого попугайчика или канарейку, щегла или чижа, всем им нужно хорошее, рациональное питание, которое поможет им правильно развиваться, расти. Многие ученые считают, что разнообразное питание — основа успешного разведения и размножения птиц в домашних условиях.

Ведь при нарушении этого условия у наших любимцев появляются всякие болезни, выпадают перья, появление потомства становится практически невозможным, а если и возможным, то оно наверняка будет совершенно нежизнеспособным.

Многие любители домашних птиц приучают своих питомцев к однообразной еде, к одному-двум видам зерна, а чаще всего к одному, в зависимости от того, в каких климатических условиях происходит разведение. Всем живым организмам необходимо набор белков, жиров, углеводов. Почти все кормовые добавки содержат в той или иной степени этот набор элементов, но каждый в основном «специализируется» на каком-то одном. Поэтому специалисты утверждают, что ограничиваться, как это принято одним продуктом питания, все-таки не стоит, даже если ваш питомец очень любит его, в противном случае это может привести к печальным последствиям.

Так что, если вы решили завести домашнюю птичку (а, может быть, она у вас уже есть), позаботьтесь о том, чтобы она правильно питалась и получала все необходимые для ее жизнедеятельности продукты. Но мы немного отвлеклись от основной темы нашей книги. Яйца — довольно универсальный продукт, и в питании домашних птичек они играют не самую последнюю роль. Конечно, мы не утверждаем, что всем им нужно переходить на одни яйца, ведь они, как и все другие продукты, не могут заменить полноценного набора продуктов. И тем не менее яйца являются необходимым компонентом в рационе любой

птицы, в каком бы виде они не употреблялись — в виде скорлупы или самого яйца.

Давайте начнем наш разговор с минеральной подкормки домашних птиц. Она должна проводиться регулярно наряду с витаминной и углеводной. Регулярно, но не очень часто.

Наиболее необходимыми минеральными веществами для ваших птичек являются фосфор и кальций. Кальций входит в состав многих тканей в организме птиц, а особенно костной ткани. При недостатке этого элемента он берется из самих костей, что может иметь не самые благоприятные последствия. Кости если не разрушаются, то, по крайней мере размягчаются, могут искривляться.

Особенно необходим кальций для молодых птичек, так как происходит формирование их костей, и для самок, которые откладывают яйца и высиживают будущее потомство. Ведь скорлупа яйца, в котором находится будущий птенец, формируется исключительно за счет кальция, вырабатываемого в железах из крови матери. Это первые претенденты на кальций, но и взрослой птице, естественно, тоже не нужно отказывать в регулярной минеральной подкормке, ведь, хоть они уже и достаточно развились, все же их кости нужно укреплять.

Как же может происходить эта минеральная подкормка? Как известно, яичная скорлупа обладает необходимым количеством кальция. Поэтому прежде всего используйте именно ее для этой цели. Необходимо так же сказать, что, кроме яйца вы можете использовать обыкновенный мел, известковую штукатурку или костяную муку.

Выделите в кормушке вашей любимицы место, где будет постоянно находиться яичная скорлупа или вещество, ее заменяющее. Пусть это будет небольшой уголок в кормушке или отдельная баночка. Скорлупу можно использовать как от сырого яйца, так и от вареного. Измельчите скорлупу и положите ее в кормушку. Меняйте ее содержимое по мере того, как она будет опустошаться или два раза в неделю.

Вы можете сыпать в кормушку не только одну скорлупу, но и сочетать ее с остальными минеральными компонентами. Ими может стать костная мука, рыбная, если это необходимо, мел или известковая штукатурка. Тогда ваш питомец получит все необходимые элементы питания, нужные ему для нормальной жизнедеятельности. Можете просто сыпать измельченную скорлупу просто в зерносмесь, главное, чтобы ваша птичка видела ее и клевала по мере надобности.

А теперь следует сказать о самих яйцах, ведь хоть и птицы и не особенно нуждаются в белках, но одно яйцо им не вредно, и можно даже сказать, необходимо. Употреблять его нужно в составе так называемой «яичной смеси», ведь яйца — наиболее распространенный и доступный продукт и кроме этого, они прекрасно подходят по своему составу для птичек.

Отварите яйца вкрутую (варить их нужно не менее 10 минут), затем остудите. Некоторые советуют остужать яйца на воздухе, так как по их мнению, так яйца сохраняют структуру белка и легче усваиваются в желудке, в отличие от яиц, охлажденных в воде. Мы бы не стали настойчиво рекомендовать именно этот способ.

«Яичная смесь» готовится следующим образом: очень мелко рубится сваренное вкрутую яйцо или перетирается через мелкую терку и смешивается с морковью, также измельченной на мелкой терке. Чтобы смесь была немного рассыпчатой, ее «обваливают» либо в панировочных сухарях, либо в манной крупе, либо в костяной муке, которой нужно положить не больше одной щепотки.

Главное, чтобы получившаяся смесь не была слишком жидкой и слишком густой, постарайтесь соблюсти это равновесие. И последнее, что нужно сказать по поводу смеси, это то, что взрослой птице она необходима примерно один раз в неделю, а маленьким птенцам она нужна гораздо чаще, так как в это время происходит формирование их организма.

Мы описали классический вариант «яичной смеси», но ее компоненты можно варьировать. Если у вас нет моркови, но есть творог, то попробуйте приготовить такую смесь. Возьмите одно некрупное яйцо, сварите его вкрутую, очистите от скорлупы и мелко порежьте или перетрите на мелкой терке. Возьмите чайную ложку нежирного творога и смешайте его с яйцом. Положите туда немного панировочных сухарей, измельченных почти

до крошки.

Положите эту смесь как раз перед тем, как ваша птичка должна есть. Потому что творог — очень скоропортящийся продукт и его не рекомендуется оставлять в кормушке больше, чем на один час. Спустя это время обязательно выкидывайте лишнее и не ленитесь, так вы рискуете нарушить пищеварительный процесс у вашего любимца.

Можете также добавить в эту яичную смесь скорлупу, только предварительно обязательно ее измельчив. Перемешайте ее со всем содержимым, чтобы получилась такая кашеобразная масса, которая не очень жидкая, но в то же время и не очень густая, должна получиться такая средняя консистенция. Если скорлупа в клетке вашей птицы лежит отдельно, то можете положить в яичную смесь немного пшеничной муки.

В летнее время вы можете приготовить смесь с различными травами, петрушкой, укропом. Для этого возьмите одно небольшое, сваренное вкрутую яйцо и потрите его на мелкой терке. Смешайте яичную массу с протертой так же морковью и мелко порезанной петрушкой, укропом или листьями одуванчика. Можете каждый раз менять «травяное» содержимое. И последний компонент — размолотые сухари или мука. Можете заменить муку измельченным мелом. Кроме вышеописанных трав, подкладывайте по мере необходимости в подкормку еще и траву салата, подорожника.

Также в летнее время можно очень активно использовать различные фрукты, начиная от клубники и кончая яблоками. Если вы приучите своего маленького друга к такой смеси, то он даже не заметит, что вы включили в нее какой-то новый компонент. Так, некоторые птички очень любят вареную кукурузу. Можете использовать ее зернышки в качестве одного из компонентов для приготовления яичной смеси. Только не забывайте о том, что их нужно порезать как можно мельче.

В зимнее время, когда трав практически не бывает, можно крошить вашим птичкам проросшие зерна пшеницы или проса. Так, смесь зимой или поздней осенью должна состоять из вареного яйца, моркови, известковой муки. Увидите, с каким удовольствием ваши любимцы будут трескать эту смесь.

Морковь можно иногда заменять капустой, тогда ее мелко перетирают и так же смешивают вместе с яйцом. Вместо капусты вы можете взять свеклу, ее нужно отварить и так же мелко порезать или перетереть на мелкой терке.

Также птицам очень полезны сушеные дрожжи. Их тоже нужно добавлять в яичную смесь, только в сочетании с мукой или сухарями, в противном случае смесь будет неприятной и тягучей, навряд ли ваш питомец станет ее клевать.

Ранней весной, когда наступает самый трудный период для домашних птиц, когда у них идет процесс линьки, витаминов очень мало, а они как раз нужны, забота о вашем маленьком питомце должна стать еще более тщательной. В привычную яичную смесь нужно добавлять более витаминизированные компоненты. Одним из таких могут стать почки от различных деревьев. Для приготовления смеси сорвите несколько почек и смешайте их с протертым яйцом и измельченными панировочными сухарями.

Но случается и такое, что наши питомцы заболевают, в этот нелегкое время вы можете также приготовить для своего питомца яичную смесь. Ведь не всякая птица станет принимать лекарственные препараты, они невкусные и есть их она не приучилась. Чтобы никакого страха не было, можете ввести витамины или лекарства прямо в яичную смесь. Тогда, если ваша птичка привыкла к ней, вы без труда можете проделывать такие операции по ее выздоровлению.

Мы поговорили с вами про питание ваших птичек, пользуйтесь нашими советами, только не забудьте о самом главном. Ваша забота должна заключаться прежде всего в регулярном «яичном» кормлении, а не в том, которое готовится время от времени.





## **ГЛАВА V. ВОТ ОНА, СИЛА КРАСОТЫ!**

Яйца можно употреблять не только как вкусную и питательную пищу, но и как прекрасное средство для ухода за собственной внешностью. Вот об этом мы и хотим поговорить с вами. Начнем наш разговор, пожалуй, с масок для лица.

### **МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЯИЦ ЧТО ТАКОЕ МАСКА? КАКИЕ БЫВАЮТ МАСКИ?**

Маски используются для поддержания здорового вида и состояния кожи, для поддержания этого состояния, для предотвращения преждевременного увядания, ранних морщин. Маски делятся на очищающие, отбеливающие, питательные, разглаживающие, тонизирующие, стягивающие поры в зависимости от эффекта, к которому они приводят. На выбор того или иного типа маски влияет тип кожи.

Сухая кожа требует более бережного ухода, потому что она очень тонкая, чувствительная ко всем проявлениям окружающей среды, быстро пересыхает на солнце, при повышенной температуре, поэтому может шелушиться. Для ухода за таким типом кожи необходимы увлажняющие, питательные маски. Такие маски сделают сухую кожу более эластичной, упругой.

Жирная кожа способна к воспалительным процессам из-за большого количества расширенных пор, которые очень быстро засоряются в результате нарушения деятельности сальных желез. Повышенное салоотделение приводит к образованию комедонов. Для ухода за таким типом кожи особенно важны очищающие, питательные, стягивающие поры маски.

Увядаяющая кожа — это кожа с возрастом утрачивающая упругость, эластичность, гладкость. Такая кожа покрыта сеточкой морщин, которые со временем способны углубляться, если этот процесс не замедлить тщательным и бережным уходом.

Нормальная кожа сама по себе очень чистая, ровная, гладкая. Она не требует к себе особого ухода. Для ухода за таким типом кожи необходимы питательные и тонизирующие маски.

## **КАК ПРАВИЛЬНО НАКЛАДЫВАТЬ МАСКУ?**

Маску следует накладывать на очищенную кожу легкими движениями ватным тампоном или широкой плоской кисточкой на все пространство лица, кроме век и губ, стараясь не растягивать ее. Эти движения должны быть направлены по кожным линиям: от середины лба к вискам, от носа к вискам, от губ к ушам, от середины подбородка к ушам.

Перед нанесением маски кожу необходимо очистить, либо умыв лицо теплой кипяченой водой с мылом, либо протерев ватным тампоном, смоченным тоником или молочком.

Маска следует накладывать на 5-20 минут в зависимости от состава маски и от типа кожи. Это время, за которое маска отдает коже все необходимые вещества и не успевает сильно засохнуть.

Маску следует снимать лопаточкой, а остатки — смоченной в минеральной или обычной кипяченой воде салфеткой или ватным тампоном. Остатки маски можно снять, умывшись большим количеством прохладной или теплой воды. Снимать маску необходимо легкими движениями, особенно, если у вас сухая кожа.

## **ЧЕМ ХОРОШИ МАСКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЯИЦ?**

Яйцо служит отличной связующей основой для масок. Белок и желток, входящие в состав яйца, обладают различными свойствами. Белку присуща стягивающая функция, желтку — питательная. Поэтому для сухой и увядающей кожи готовят маски с белком, а для жирной — с желтком. Белок, кроме этого, хорошо подсушивает кожу.

Чтобы правильно приготовить маску с использованием яиц, необходимо знать, какие компоненты помимо яиц можно использовать для ее приготовления. Чтобы правильно сочетать компоненты между собой, необходимо знать какими они обладают свойствами.

Наравне с яйцами связующей основой для приготовления масок служат мука, крахмал, молоко, сметана, кефир, простокваша, мед, растительное масло. Мука, крахмал, мед питают кожу, молоко, кефир, простокваша и растительное масло — смягчают и разглаживают кожу.

Летом очень доступны всевозможные фрукты (абрикосы, персики, яблоки, дыни, апельсины, лимоны, грейпфруты), ягоды (малина, клубника, смородина), овощи (огурцы, морковь, картофель, морковь, капуста), травы (шалфей, мята перечная, шпинат, укроп, петрушка) и цветы (липовый цвет, ноготки, розы, ромашка лекарственная), богатые витаминами и живительной влагой.

Зимой выбор фруктов и овощей не богатый, но не менее полезный: картофель, морковь, капуста, яблоки, лимоны, апельсины. Травы и цветы — только в засушенном виде.

Фруктовые, ягодные, овощные соки, а также их мякоть, травяные и цветочные отвары, кашицы и соки освежают кожу, обладают питательными и тонизирующими свойствами. Лимонный и капустный соки отбеливают кожу, мякоть клубники, малины, смородины — заживляют ранки, снимают воспаление.

## **МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ И УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ**

### **1) «ФРУКТОВЫЙ МЕДОК»**

Возьмите одно яйцо, отделите белок от желтка и, взбив по отдельности в густую пену, соедините между собой. В полученную яичную пену добавьте оливковое масло (1 ч. л.), мед (1 ч. л.) и апельсиновый сок (2 ст. л.), тщательно перемешайте до однородности. Маску

нанесите на 5–7 минут, затем смойте теплой водой.

## **2) «КАРТОФЕЛЬНОЕ ТЕСТО»**

Один желток взбейте в густую пену. Желтковую пену соедините с размятой с помощью вилки крупной вареной картофелиной, молоком (1 ст. л.) и мукой (1 ч. л.) до однородности. Полученную кашицу нанесите на 15–20 минут.

## **3) «ЖЕЛТКОВЫЙ КРЕМ»**

1 желток,  
2 ст. л. молока,  
1 ст. л. меда.

Один желток взбейте в устойчивую пену. Добавьте в нее мед (1 ст. л), теплое молоко (2 ст. л.) и хорошенько перемешайте до однородности. Полученную смесь нанесите на 15 минут.

## **4) «НЕЖНАЯ ЗАЩИТА»**

Один желток взбейте в густую пену. Соедините ее с капустным соком (3 ст. л.), теплым молоком (1 ст. л.), крахмалом (2 ст. л.), оливковым маслом (1 ст. л.), крахмалом (2 ст. л.) и тщательно перемешайте, чтобы не было комков. Полученную кашицу нанесите на 15–20 минут.

## **5) «ЯРКАЯ ПАРА»**

Желток взбейте вместе с лимонным соком (3 ч. л.) в пышную пену. Желтково-лимонную массу смешайте с морковным соком (3 ст. л.) и медом (1 ч. л.) до однородности. Маску нанесите на 5–7 минут.

## **6) «СМЕТАННАЯ»**

Желток взбейте в устойчивую пену. Желтковую пену соедините с 2 ст. л. сметаны и капустным соком (2 ст. л.) и перемешайте до однородности. Полученную смесь нанесите на лицо на 15–20 минут.

## **7) «КЛУБНИЧНАЯ»**

Желток взбейте в густую пену. Добавьте в нее 2 крупных клубники, размятые вилкой, 1 ст. л. оливкового масла и перемешайте до однородности. Маску нанесите на лицо 5 минут. Такая маска подходит тем, у кого клубника не вызывает аллергической реакции.

## **8) «ЗЕЛЕНый ОГУРЕЦ»**

Желток взбейте в устойчивую пену. Соедините ее с натертым на мелкую терку огурцом, 1 ст.л. теплого молока, оливковым маслом (1 ч. л.) и медом (1 ч. л.) и перемешайте до однородности. Полученную кашицу нанесите на 10–15 минут.

## **9) «ПЕРСИКОВЫЙ БАРХАТ»**

Желток взбейте в густую пену. Желтковую пену смешайте с медом (1 ч. л.), оливковым маслом (1 ст. л.) и персиком, пропущенным через мясорубку, до однородности. Маску

нанесите на 15 минут. Эта маска делает кожу бархатистой, более нежной, поэтому ее можно наносить и на кожу шеи.

## **10) «ЯБЛОЧНАЯ НОТКА»**

Желток взбейте в устойчивую пену. В желтковую пену добавьте натертое на мелкую терку яблоко, овсяные хлопья (1 ст. л.), размоченные горячим молоком (3 ст. л.) и перемешайте до однородности. Полученную кашицу нанесите на 10–15 минут.

## **МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ И СМЕШАННОЙ КОЖИ**

### **1) «ЗЕЛЕНАЯ МАСКА»**

Белок взбейте с добавлением лимонного сока (1/2 ч. л.) в пышную пену. Белковую пену соедините с мукой (2 ст. л.), мелко порезанными листьями шпината, тщательно перемешайте. Маску нанесите на 15 минут.

### **2) «МЕДОВОЕ ЯБЛОЧКО»**

Белок в пышную пену. Белковую пену смешайте с натертым на мелкую терку яблоком, медом (1 ст. л.) и растительным маслом (1 ст. л.), добавьте муку (1 ст. л.) и замесите «тесто». Полученную кашицу нанесите на 10–15 минут.

### **3) «ЛИМОННЫЙ СЮРПРИЗ»**

Белок взбейте с добавлением лимонного сока от половины лимона в пышную пену. Полученную смесь нанесите на 15–20 минут. Эта маска очень хорошо стягивает поры, освежает и разглаживает кожу. Поэтому ее можно также наносить на область декольте, на кожу шеи.

### **4) «АЛКОГОЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ»**

Белок взбейте с добавлением лимонного сока (1 ч. л.) в пышную пену. В белковую пену добавьте сначала спирт (8-10 капель), затем муку (1 ст. л.) и перемешайте до однородности. Полученную кашицу нанесите на 10–15 минут.

### **5) «МЕДОВО-ТВОРОЖНАЯ»**

Белок взбейте в пышную пену. Белковую пену соедините с медом (1 ст. л.), кефиром (1 ст. л.), творогом (2 ст. л.) и перемешайте до однородности. Маску нанесите на 15 минут.

### **6) «СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ»**

Белок взбейте в пышную пену. В белковую пену добавьте молоко (3 ст. л.) и натертую на мелкую терку сырую картофелину, перемешайте до однородности. Полученную кашицу нанесите на 20 минут.

### **7) «ЮЖНЫЙ ВЕТЕР»**

Белок взбейте в пышную пену. Белковую пену смешайте с измельченным абрикосом, мякотью дыни, овсяными хлопьями (1 ст. л.), размоченными горячим молоком (2 ст. л.), до

однородности. Маску нанесите на лицо на 10–15 минут.

### **8) «ПРОСТО-НАПРОСТО»**

Белок взбейте в пышную пену. В белковую массу добавьте мед (1 ст. л.), толокно (1 ст. л.), залитое теплым молоком (2 ст. л.) и перемешайте до однородности. Полученную кашицу нанесите на 15 минут.

### **9) «БЕЛКОВО-ОГУРЕЧНАЯ»**

Белок взбейте в пышную пену. Белковую пену соедините с натертым на мелкую терку огурцом и перемешайте до однородности. Нанесите маску на 20 минут.

### **10) «БЕЛОЕ ОБЛАЧКО»**

Белок взбейте в пышную пену. Белковую пену смешайте с крахмалом (1 ст. л.) и теплым молоком (1 ст. л.) до однородности. Полученную смесь нанесите на лицо на 15–20 минут.

### **11) «ПРИЯТНОЕ ОЩУЩЕНИЕ»**

Белок взбейте в пышную пену. В белковую пену добавьте муку (1 ст. л), малиновый сок (1 ст. л), яблочный сок (1 ст. л) и перемешайте до однородности. Маску нанесите на 7-10 минут.



## **МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ**

Для нормальной кожи хороши питательные и одновременно с этим очищающие маски из фруктов, ягод и овощей. Маски готовятся с добавлением сырого яйца и с сметаной, кефиром, простоквашей, растительным маслом.

Не секрет, что в последнее время солнце отличается сильной радиоактивностью, оно губительно воздействует на нашу кожу. Поэтому отправляясь в места, где солнце будет немилосердно сжигать вашу кожу, вам надо защитить кожу.

1) Прежде чем куда-то отправиться, разбейте сырое яйцо и отделите желток от белка.

Желток размешайте и нанесите тампоном на предварительно вымытое лицо. Смойте, когда желток затянет лицо пленочкой. Лучше всего для смывания желтка использовать детское мыло, которое не сушит и не раздражает кожу.

Яйца обладают питательным и освежающим эффектом, кроме того, в сочетании с некоторыми компонентами они способны оказывать тонизирующее воздействие.

2) Итак, разбейте одно яйцо и отделите желток от белка. Смешайте его с медом (15 г) и касторовым маслом (10 г). Наложите готовую маску на лицо на полтора часа. Затем смойте ватным тампоном. Использовать мыло после такой маски не надо. Достаточно будет повторять эту маску два раза в неделю.

3) Если вам не нравится, что ваше лицо чересчур загорелое, то попробуйте отбелить его с помощью следующего средства. Разбейте яйцо и отделите желток от белка. Желток размешайте. Выдавите 10 г лимонного сока, смешайте их с желтком. Ватным тампоном протирайте лицо каждый вечер в течение одной недели. Затем сделайте перерыв на три дня и затем снова продолжите отбеливание.

Что делать с собственным лицом, вы знаете, а вот что делать, когда проблемы с волосами не перестают вас беспокоить? Вот о том, как их решать, мы и хотим с вами поговорить.

## УХОД ЗА ВОЛОСАМИ С ПОМОЩЬЮ ЯИЦ

Красивые волосы — увы — бывают не у каждого. Мириться с этим и пассивно опускать руки перед капризом матушки-природы, не наделившей вас роскошными волосами, не стоит. Надо испробовать все средства народной медицины и не только ее, чтобы обратить видимые недостатки хотя бы в скрытые достоинства, а сделать это не так уж и трудно, надо только запастись терпением и... яйцами. Да-да, этот полезный продукт поможет вам еще раз.

Если у вас сухие волосы (это только на первый взгляд кажется, что иметь сухие волосы — это означает не иметь никаких проблем. Главная проблема в том, что сухие волосы хотя и грязнятся меньше, но и выглядят они менее жизнеспособными, они вялые и тусклые). Итак, если у вас сухие тусклые волосы, то их надо, как вы сами понимаете, оживить, придать им блеск. Существует масса рецептов и советов, с которыми нам бы хотелось поделиться.

1. Возьмите яйцо, разбейте его, отделите желток от белка. Желток взбейте хорошенько. Кстати, если у вас длинные густые, но тусклые волосы, то одного яйца будет маловато. Итак, один желток взбейте, добавьте одну чайную ложку растительного масла, перемешайте. Одну среднюю луковицу проверните через мясорубку, а сок смешайте с яйцом и маслом.

Полученную смесь нанесите на волосы, мягкими движениями втирайте маску в кожу головы. Оставьте маску на 30 минут, оденьте полиэтиленовый пакет на голову и замотайте ее полотенцем. По истечении этого времени маску снимите и смойте чуть теплой водой.

Как часто надо повторять такую маску? Вполне будет достаточно одного раза в неделю. Голову мойте либо травяным шампунем, либо шампунем на основе молочной сыворотки.

2. Одно яйцо (можно взять два, если волосы длинные) разбейте, отделив желток от белка. Желток взбейте миксером в крепкую пену, смешайте его с репейным маслом, добавьте 10 граммов какого-нибудь душистого масла (запах репейного масла настолько сильный, что от волос будет неприятно пахнуть). Как следует перемешав между собой все компоненты, нанесите маску на волосы, втирая ее в корни волос. После этой маски вам надо будет помыть голову. Накладывайте маску регулярно, примерно один-два раза в две недели, и вы в скором времени заметите, как блестят ваши волосы. Так как запах у этой маски очень неприятный, то голову вам придется мыть очень часто, где три-четыре раза в неделю.

3. Чтобы стимулировать рост волос, а также укрепить корни ослабленных больных волос, приготовьте специальную маску. Возьмите одну большую луковицу, прокрутите ее через мясорубку, сок слейте в какую-нибудь миску. Три зубчика чеснока также прокрутите через мясорубку, смешайте чесночный сок с луковым. Выройте репейник и достаньте его корень. Корень измельчите, залейте кипятком на 2 часа. После чего смешайте луково-

чесночный состав с репейным отваром, поставьте на холод. Желтки отделите от белков, взбейте их в пену и вылейте в готовый отвар. Перед каждым мытьем головы втирайте полученный отвар в корни волос. Минут через 40 голову можно вымыть шампунем.

Применяйте эту маску один-два раза в месяц. Этого будет вполне достаточно.

4. Для того, чтобы стимулировать рост волос и укрепить корни, вам может помочь обычная водка и обычные куриные яйца. Желток отделите от белка и взбейте миксером. Белки залейте водкой и взбейте. Смешайте белки и желтки и нанесите эту массу на влажные волосы. Втирайте ее в кожу головы мягкими массирующими движениями, смывайте теплой, почти прохладной водой.

5. Ослабленные волосы, которые уже начинают выпадать, можно укрепить следующим образом. Приготовьте полкилограмма поваренной соли (соль «Экстра» вам не подойдет, так как она не обладает таким лечебным эффектом, как соль поваренная). Яичный желток взбейте в пышную пену. Соль смешайте с солью, соли должно быть очень много, чтобы в итоге получилась густая смесь. Вымойте голову, а потом вотрите в кожу головы полученную смесь. Мягкими движениями помассируйте голову, минут через 20 можете смывать прохладной водой. Наносите эту маску в течение 2-х недель, чередуя ее с мытьем головы шампунем на основе молочной сыворотки.

6. Очищенное растительное масло (100 г) смешайте с двумя желтками, хорошенько перемешайте, добавьте кукурузный крахмал и все перемешайте. Нанесите массу на волосы и подождите около часа. По истечению этого времени маску смойте и вымойте голову шампунем.

## ПЕРХОТЬ

Помните рекламу шампуней, которые обещают сотворить с вашими волосами настоящее чудо? При чем стоит вам вымыть голову всего лишь один раз, как перхоть самым таинственным образом исчезнет и больше не появится. Не будьте так легковверны и не пытайтесь убедить себя в том, что у вас обязательно так и получится, как у той красотки из рекламы. Дороговизна препарата еще не говорит о том, что он обладает чудодейственным эффектом. Перхоть — это заболевание кожи головы, и за один прием он не вылечится. Потребуется терпение, терпение и еще раз терпение.

1. Смешайте 3 небольших яичных желтка с 60 мл воды, 8 мл нашатырного спирта и 100 мл водки. Вотрите эту смесь в голову и растирайте, делая массаж волосистой части головы. Через 10 минут смойте смесь очень теплой мягкой водой (кипяченой: смешайте холодную кипяченую воду с только что вскипевшей), тщательно промойте каждый волосок.

2. Разбейте яйцо и отделите желток от белка. В отдельную емкость настругайте 100 г дегтярного (дегтярное мыло можно заменить ихтиоловым) мыла, смешайте их с яйцом. Полученную смесь хорошенько размешайте нанесите на волосы. Мягкими движениями вотрите ее в кожу головы, а также промажьте ей волосы. Смывайте в двух водах теплой температуры. Такую маску надо делать два-три раза в неделю.

3. Обильная перхоть излечивается при более кардинальных мерах, а именно: возьмите 40 г касторового масла, 20 г очищенного керосина и смешайте все это с двумя яичными желтками. Смесь нанесите на волосы, помассируйте кожу головы, промажьте каждую прядь волос и смойте прохладной водой.

4. При очень сухих волосах и сухой перхоти поможет обычный вазелин и яичный желток, взятый в равных пропорциях. Нанесите эту смесь на влажные волосы, подождите 1 час, затем смойте ее с применением травяного шампуня, соответствующего вашему типу волос.





## ШАМПУНИ

Самодельные шампуни хороши тем, что позволяют использовать недорогие средства, которые тем не менее могут оказывать благотворное воздействие на ваши волосы.

1. Самый обычный самодельный шампунь, который вы приготовите очень быстро, это взбитый яичный желток с небольшим количеством воды. Нанесите эту смесь на волосы, подождите в течение 20 минут, потом смойте чуть теплой водой.

Кстати, мытье волос собственноручно изготовленным яичным шампунем может значительно активизировать вашу сексуальную жизнь. Дело в том, что мужчины подсознательно реагируют на запах, который исходит от ваших волос, когда вы моете их яичными желтками. Он напоминает им запах глубокого колодца, и это очень сильно возбуждает их. Поэтому, вымыв голову яичным шампунем, вы не только укрепите волосы и сделаете их блестящими, но и получите ни с чем не сравнимое удовольствие, если муж отреагирует на запах яиц.

2. Возьмите два яйца, осторожно отделите белки от желтков. Желтки взбейте и добавьте 20 г травяного шампуня, который соответствует вашему типу волос. Все перемешайте и мойте этим шампунем голову три-четыре раза в неделю.

3. Отруби (200 г) залейте стаканом кипятка и поставьте на слабый огонь кипятиться. Минут через 10 процедите полученную кашу и поставьте ее остужаться. Яйцо разбейте в отдельной посуде, осторожно отделив желток от белка. Желток взбейте в пену при помощи миксера и поставьте в холодильник остужаться. Когда отвар из отрубей и взбитый желток будут достаточно холодными, смешайте их между собой, добавьте 1 столовую ложку воды и хорошенько перемешайте. Полученный шампунь нанесите на влажные волосы, массирующими движениями втирайте его в волосы и кожу головы. Смывайте теплой водой комнатной температуры 2 раза.

4. Свежие листья и стебли крапивы жгучей (60 г) залейте одним стаканом кипятка,



закройте крышкой, чтобы отвар настаивался. На следующие сутки влейте в остывший и настоявшийся отвар яичный желток. Хорошенько все перемешайте и нанесите шампунь на влажные волосы. Смывайте теплой водой.

5. Желток взбейте с небольшим количеством воды, а белок добавьте к взбитому желтку с водой. Все как следует перемешайте, добавьте щепотку царской буры и мойте этим шампунем голову.

6. Приготовьте одеколон «Тройной», настругайте мыло хвойное или пихтовое. Смешайте яичный желток с наструганным мылом, добавьте одеколон и все как следует перемешайте. Мойте этим шампунем голову два-три раза в неделю.

## ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ

Жирные волосы — беда многих красивых женщин. Утром голову помыла, а вечером волосы опять свисают сальными прядями. В общем, приятного мало, да и красоты они, честно говоря, не прибавляют. Что же делать, чтобы снизить работу секретий, отвечающих за образование кожного сала на волосах. И давайте опять обратимся к народным рецептам с применением яиц.

1. Чтобы волосы были блестящие, смешайте взбитые яичные желтки (2 шт.) со светлым пивом (2 ст. л.) и готовую смесь нанесите на влажные волосы. На голову наденьте целлофановый пакет и замотайте все полотенцем. Подождите полчаса, затем смойте маску теплой водой комнатной температуры.

2. Кукурузное масло смешайте с одним яичным желтком, добавьте сок свежесжатого чеснока, все перемешайте. Как следует перемешайте все компоненты между собой и втирайте готовую смесь в кожу головы. Затем возьмите деревянную расческу с очень частыми зубьями и начинайте причесывать волосы. Сделайте по 50 движений от затылка ко лбу и по 50 движений ото лба к затылку. Затем вымойте голову травяным шампунем, который подходит жирному типу волос.

3. Выкопайте корень лопуха, тщательно вымойте его, измельчите и заварите 2-мя стаканами кипятка. Настаивайте лопух в течение 2-часов. Яичные желтки отделите от белков, взбейте. Детское мыло (80 г) потрите на терке, залейте двумя литрами теплой воды. Взбитые желтки смешайте с мыльной водой. Тщательно перемешайте и добавьте отвар из корня лопуха. Волосы опустите в готовый раствор и хорошенько прополощите в тазу каждую прядь, не забудьте помассажировать кожу головы. Затем промойте волосы теплой водой.

Теперь вы наверняка знаете, как нужно ухаживать за своими волосами, как сделать их красивыми и блестящими. Мы надеемся, что наши рецепты пригодятся вам.





## ГЛАВА VI. ДИЕТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЯИЦ

Существует большое количество различных диет. В первую очередь это лечебные диеты, которые используются в целях профилактики различных заболеваний или предупреждения их обострений. Как правило, прописывается лечебная диета исключительно врачами и разработана она институтом питания Академии медицинских наук. Лечебная диета способствует более быстрому выздоровлению человека.

Но помимо лечебной существует специальная диета для похудения и спортсменов. Разрабатывается эта диета врачами диетологами или тренером, если человек специально занимается каким-нибудь определенным видом спорта. Продукты входящие в диету будут зависеть от того, каким видом спорта вы занимаетесь. Если, к примеру, вы занимаетесь художественной гимнастикой, то в вашу диету не должны входить мясные продукты ни в каком виде и количестве. Это касается и тех продуктов, в состав которых входит большое количество жиров. Вообще, жирная пища в этом случае исключается.

Для того, чтобы быть здоровым, не обязательно есть много мяса. Достаточно, если вы будете есть мясо один раз в день и в умеренных количествах. Если вы решили «сесть» на диету, то вам лучше всего использовать больше растительной пищи, чем животной. Овощи, в отличие от мяса, можно потреблять в неограниченных количествах. От этого ваше тело станет более упругим и мышцы не заплывут жиром.

Если вы занимаетесь боксом, то в вашу диету может входить мясо, но в ограниченных количествах. В основе любой диеты, независимо от того, лечебная это диета или для спортсменов, обязательно должны входить продукты богатые витаминами и легко перевариваемые. И чем пища разнообразнее, тем она принесет большую пользу вашему здоровью.

Итак, если вы все-таки решили набрать мышечную массу и для этого «сесть» на диету, то вам не следует разрабатывать самому для себя диету или прислушиваться к советам друзей. Запомните, что нерациональное питание может привести только к худшим результатам. В этом случае вы не только не нарастите мышечной массы, но и легко можете угодить в больницу.

Прежде всего вы должны посоветоваться со своим лечащим врачом или в крайнем случае со своим тренером. Исходя из своего личного опыта, он наверняка вам сможет посоветовать, что-нибудь стоящее. Не забывайте почаще ходите в спортзал. Физические тренировки вам принесут не меньше пользы, чем любая самая хорошая диета. К тому же продолжительное время использовать одну и ту же строгую диету нельзя.

В диету должны входить все необходимые компоненты, такие как белки, жиры, углеводы и минеральные вещества. Все они должны присутствовать в разумных количествах.

Особую роль в своем меню вы должны отвести в первую очередь овощам и фруктам в сыром виде, так как при варке они теряют большое количество питательных веществ и

витамины. Кроме овощей, вы можете употреблять нежирное молоко, творог и обязательно в ежедневном рационе должен присутствовать белок. Достаточное количество белка содержится в яйце.

КУРИНЫЕ ЯЙЦА относятся к питательным продуктам. В состав яиц входят белки, жиры, углеводы, вода и минеральные вещества (кальций, фосфор). Наиболее питательной частью яиц является желток. Так как в состав желтка входят не только белки, жиры, углеводы и минеральные вещества, но и витамины А, В, Д, Е.

Кроме того, яйца относятся к диетическим продуктам питания. в любом виде (сыром, всмятку, вкрутую) они перевариваются и усваиваются очень хорошо. Это и дает возможность употребление яиц во время различных диет. Но при этом необходимо помнить, что белок в сыром виде переваривается очень плохо, что ухудшает его усвояемость в организме.

Однако после варки яиц усвояемость белка в организме значительно возрастает. Поэтому рекомендуется употреблять в пищу вареные яйца. Из яиц можно приготовить множество блюд (яичницу, омлет, салаты, напиток), использовать их в качестве украшения блюд, как начинку для мучных изделий и многое другое.

Кроме яиц, вам необходимо употреблять напитки, в состав которых входит протеин, благодаря которому ваши мышцы будут расти как на дрожжах.

Нами перечислен примерный перечень продуктов, которые вы должны использовать в меню. Теперь несколько слов о том, что вам не рекомендуется кушать, если вы решили сесть на диету.

Вы должны отказаться от продуктов богатых высококалорийными углеводами, а это в первую очередь мучные изделия, кондитерские, соль и сахар. Можете на время забыть о том, что существует мясо, поджаренное на сливочном масле, о копченой рыбе, колбасе, а самое главное — об алкогольных напитках и пиве. Употребляйте как можно меньше жидкости. Ешьте часто, но понемногу. Желательно не наедаться перед сном, так как желудок перестает перерабатывать пищу, а это приводит к отложению жира. Если в первое время вам очень захочется поесть перед сном, можете ограничиться стаканом кефира или фруктами. Но фруктами не стоит сильно увлекаться так как они возбуждают аппетит.

Итак, как было выше сказано, в мире существует тысячи диет для наращивания мышечной массы. Но наиболее качественной и принесший неплохие результаты является диета с использованием яиц. О нескольких разновидностях такой диеты мы хотели бы вам рассказать подробнее.

Почему несколько разновидностей, так как для каждого времени года характерна своя диета. Это зависит в первую очередь от того, что, например, весной ваш организм более ослаблен и для него необходимо как можно больше витаминов, в отличие от лета и осени, когда организм получает достаточное количество витаминов, благодаря фруктам и овощам.

А теперь непосредственно о самих диетах. Эта диета рассчитана на месяц, в течение этого срока не забывайте три раза в неделю ходить в спортивный зал для поддержания формы.

## **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

### **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак — 2 яйца, сваренных вкрутую, чай с сахаром, 1 кусочек ржаного хлеба.

Обед — 150 г нежирного отварного мяса, 1 тушеная свекла средней величины.

Полдник — 1 стакан морковного сока, 50 г подаренного хлеба.

Ужин — яичница из двух яиц с овощами, 1 кусочек хлеба.

## **ВТОРНИК**

Завтрак — 1 яйцо всмятку, 1 стакан яблочного сока, 1 кусочек хлеба.  
Обед — 100 г отварной рыбы, салат из овощей с растительным маслом.  
Полдник — десертный омлет, чай с сахаром.  
Ужин — 150 г отварного картофеля, 1 стакан кефира, хлеб.

## **СРЕДА**

Завтрак — яичница из двух яиц, хлеб, 1 стакан кефира.  
Обед — 1 тарелку овощного супа с нежирным мясом, хлеб, 100 г отварного картофеля.  
Полдник — 1 стакан томатного сока, 50 г галет.  
Ужин — омлет из двух яиц с помидорами, хлеб, чай с сахаром.

## **ЧЕТВЕРГ**

Завтрак — 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 стакан апельсинового сока, хлеб.  
Обед — 150 г отварного картофеля, овощной салат, заправленный растительным маслом, 100 г отварного мяса, хлеб, 1 яблоко.  
Полдник — кофе с молоком, 50 г тостов.  
Ужин — 150 г творога, 1 яйцо, 1 стакан морковного сока.

## **ПЯТНИЦА**

Завтрак — яичница из одного яйца, кофе с молоком, хлеб.  
Обед — 150 г отварной говядины, 200 г капусты, хлеб, фрукты.  
Полдник — чай с сахаром, тост.  
Ужин — 150 г отварного риса, 150 г отварной рыбы, 1 стакан кефира.

## **СУББОТА**

Завтрак — чай с сахаром, 2 яйца, сваренный вкрутую, хлеб.  
Обед — 150 г отварного картофеля, 100 г отварного мяса, салат из овощей.  
Полдник — чай с сахаром, кусок пирога.  
Ужин — тушеная капуста без хлеба, 1 стакан кефира, фрукты.

## **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Завтрак — кофе с молоком, хлеб.  
Обед — четверть отварного цыпленка, салат из овощей, 150 г отварного картофеля, 1 стакан яблочного сока.  
Полдник — 1 стакан кефира, тост.  
Ужин — яичница из 1–2 яиц, чай с сахаром, фрукты.

## **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

### **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак — 2 яйца, 50 г тоста, чай с сахаром.  
Обед — 150 г сосисок, 100 г отварного картофеля, 1 стакан томатного сока.  
Полдник — 2 яблока и 1 апельсин.

Ужин — салат из овощей, 1 стакан кефира, хлеб.

## **ВТОРНИК**

Завтрак — яичница из двух яиц, 1 стакан нежирного снежка или кефира, хлеб.

Обед — 1 тарелка борща со 100 г нежирного мяса, 50 г сметаны, 150 г отварной рыбы.

Полдник — 150 г творога, 2 яблока.

Ужин — два яйца, сваренные «в мешочек», 150 г отварного картофеля, 150 г салата из овощей, 1 стакан морковного сока.

## **СРЕДА**

Завтрак — 1 яйцо, хлеб, кофе с молоком.

Обед — тарелку овощного супа, 1 фаршированный перец с кетчупом, 1 стакан яблочного сока.

Полдник — 1 стакан кефира.

Ужин — 150 г отварного картофеля, 100 г отварной рыбы, салат из овощей, 1 стакан томатного сока.

## **ЧЕТВЕРГ**

Завтрак — омлет с молоком из двух яиц, 50 г сыра, кофе с молоком.

Обед — 200 г куриного бульона, 150 г жареной рыбы, 300 г овощей, 150 г отварного картофеля, ржаной хлеб.

Полдник — 1 стакан молока, 50 г вафель.

Ужин — 150 г жареного мяса, салат из овощей, заправленный сметаной, 1 яблоко.

## **ПЯТНИЦА**

Завтрак — кофе с молоком, тост.

Обед — 150 г отварной говядины, овощное рагу, 1 стакан апельсинового сока.

Полдник — 150 г йогурта.

Ужин — яичница с ветчиной, тушеная свекла средней величины, 1 стакан кефира.

## **СУББОТА**

Завтрак — овсяная каша, бутерброд с сыром, чай с лимоном и сахаром.

Обед — 150 г отварного мяса, жареный картофель, 100 г сыра 1 стакан томатного сока.

Полдник — творог со сметаной и грецкими орехами.

Ужин — омлет с колбасой, 1 стакан кефира, 2 яблока.

## **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Завтрак — чай с сахаром, два яйца.

Обед — 300 г тушеной капусты, 150 г жареного мяса, 100 г отварного картофеля, 1 стакан апельсинового сока.

Полдник — запеканка, приготовленная из яиц и лапши, стакан молока.

Ужин — салат из овощей, хлеб, 1 стакан морковного сока.

## **ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ**

### **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак — чай с сахаром, творог.

Обед — 150 г тушеной капусты с томатом, 150 г отварного мяса, 1 стакан кефира.

Полдник — два яйца, сваренных вкрутую, 1 стакан яблочного сока.

Ужин — вареный картофель с овощами, 100 г отварной рыбы, 1 стакан простокваши.

### **ВТОРНИК**

Завтрак — два яйца, 1 стакан яблочного сока, хлеб.

Обед — фаршированный перец, гороховый суп, 300 г овощей.

Полдник — 250 г творога, 1 стакан молока.

Ужин — овсяная каша, сваренная на воде, 150 отварного мяса, фрукты.

### **СРЕДА**

Завтрак — яичница-глазунья с ветчиной, кофе.

Обед — 200 г отварного картофеля, жареной рыбы, 150 г тушеного зеленого горошка, 1 стакан сока.

Полдник — фрукты.

Ужин — 250 г цветной капусты, омлет с овощами, 1 стакан кефира.

### **ЧЕТВЕРГ**

Завтрак — салат с овощами и яйцом, 1 стакан морковного сока.

Обед — 200 г поджаренной печенки, салат овощной, 3 яблока.

Полдник — 1 стакан кефира или простокваши.

Ужин — 250 г творога, 150 г жареного мяса, 300 г овощей.

### **ПЯТНИЦА**

Завтрак — 150 г грецких орехов с медом, 1 стакан морковного сока.

Обед — суп с говядиной, омлет с ветчиной, овощной салат.

Полдник — 1 стакан протеинового коктейля.

Ужин — отварной рис, 150 г отварной рыбы, овощи.

### **СУББОТА**

Завтрак — яичница с овощами, кофе с молоком, хлеб.

Обед — салат с овощами и яйцом, 200 г отварного мяса, 150 г жареного картофеля.

Полдник — молочно-яичный коктейль.

Ужин — 300 г цветной капусты, тушеной в сметане, 200 г жареной рыбы, 1 стакан яблочного сока.

Для того, чтобы приготовить молочно-яичный коктейль вам понадобится 1 стакан молока, 1 яйцо, 3 ст. л сиропа и 1 ч. л. сахара. Все соедините и взбейте миксером. У вас получится очень вкусный, а самое главное питательный коктейль. Не смотря на то, что в него входят такие различные продукты как молоко и яйцо. Но не беспокойтесь, ваш желудок прекрасно справится с этим сочетанием продуктов. Поверьте, это очень вкусно.

### **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Завтрак — 1 стакан коктейля с протеином.

Обед — 150 г ветчины, 150 г отварного картофеля, салат из овощей.

Полдник — 1 стакан коктейля с соевым молоком и яйцом.

Ужин — 200 г жареного картофеля, 150 г жареных грибов, 1 стакан морковного сока.

### ***КОКТЕЙЛЬ «ПТИЧКА»***

Требуется: 1 ст. соевого молока, 1 яйцо, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления: В молоко добавьте яйцо и перемешайте. После этого добавьте мед, предварительно его разогрейте, чтобы мед стал жидким. Все перемешайте. Поставьте на 15 минут в холодное место.

## **ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ**

### **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак — салат с медом и вареным яйцом (рецепт представлен ниже), кофе с молоком.

Обед — 100 г отварного риса, 150 г жареного мяса, салат из овощей.

Полдник — 200 г творога (рецепт представлен ниже), 1 стакан молока.

Ужин — 150 г отварного картофеля, 100 г отварного мяса, 300 г овощей.

### ***САЛАТ «МЕДУНИЧКА»***

Яйца мелко порубите, орехи очистите, измельчите. В яйца добавьте орехи, мед, все тщательно перемешайте.

Вам понадобится: 5 яиц, сваренных вкрутую, 2 ст. л. меда, 50 г грецких орехов.

### ***ТВОРОГ «СПОРТИВНАЯ ФИГУРА»***

Творог пропустите через мясорубку. Добавьте в творог яйцо, сливки, сахар, все тщательно перемешайте. После чего поставьте творог в холодильник на 10–15 минут.

Вам понадобится: 200 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. сухих сливок, 2 ст. л. сахара.

## **ВТОРНИК**

Завтрак — 150 г творога, чай с сахаром.

Обед — 150 г отварного мяса, 150 г отварного картофеля, 1 стакан морковного сока.

Полдник — омлет с овощами, 1 стакан кефира.

Ужин — запеканка из цветной капусты, 1 стакан яблочного сока.

## **СРЕДА**

Завтрак — 300 г сырых овощей.

Обед — салат с яйцом и фасолью, овощной суп, 2 яблока.

Полдник — 1 стакан простокваши.

Ужин — 150 г жареной рыбы, отварной рис, салат из овощей, 1 стакан кефира.

### ***САЛАТ «ЗОЛУШКА»***

Яйца мелко порубите, добавьте фасоль, Заправьте майонезом. Все перемешайте.  
Вам понадобится: 5 яиц сваренных вкрутую, 250 г консервированной фасоли, майонез.

## **ЧЕТВЕРГ**

Завтрак — 2 яйца, сваренные всмятку, чай с сахаром, хлеб.

Обед — 150 г отварного картофеля, 150 г отварной говядины, 1 стакан морковного сока.

Полдник — запеканка с творогом, фрукты.

Ужин — отварной рис, 200 г жареных грибов, 1 стакан простокваши.

## **ПЯТНИЦА**

Завтрак — два яйца, зеленой фасоли со сметаной.

Обед — жареного мяса, 200 г отварного картофеля, овощной суп.

Полдник — 2 оладушка с творогом, 1 стакан молока.

Ужин — омлет с ветчиной, салат из овощей, 1 стакан яблочного сока.

## **СУББОТА**

Завтрак — кофе с молоком, яичница с овощами.

Обед — суп, 200 г отварного мяса, 200 г отварного картофеля, 1 стакан напитка.

Полдник — 1 стакан кефира

Ужин — два яйца, 150 г отварного риса, салат из овощей, 1 стакан яблочного сока.

## **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Завтрак — яйцо, чай с сахаром.

Обед — четвертую часть жареного цыпленка, 150 г отварного картофеля, салат из овощей.

Полдник — фрукты

Ужин — яичница с ветчиной, овощей 300 г, 1 стакан кефира.

Как было уже выше сказано, диеты мы поделили на два периода. Первый период — лето, осень, второй период зима, весна.

Вторая диета которая вам предлагается рассчитана на одну неделю зимне-весеннего периода. Эта диета немного отличается от предыдущей в первую очередь тем, что там будет уже ни один, а два завтрака, и продукты соответственно будут также отличаться. В летний период вы могли употреблять большое количество фруктов и овощей в свежем виде, что нельзя сделать в зимний период. Зимой вам придется ограничиться мороженными овощами и фруктами, которые вы заготовили летом.

## **ОСЕННЕ-ЗИМНЯЯ ДИЕТА**

### **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Завтрак — кофе с молоком, яичница, кусок хлеба.

Второй завтрак — бутерброд с сыром, чай с лимоном.

Обед — жареный картофель, котлеты, 1 стакан яблочного сока.

Полдник — творог со сметаной, 1 стакан молока.

Ужин — омлет с колбасой, соленый огурец или помидор, 1 стакан кефира.



## **ВТОРНИК**

Первый завтрак — чай с сахаром, бутерброд с колбасой.

Второй завтрак — салат из яиц, сыра, фасоли с майонезом, 1 стакан простокваши.

Обед — плов, салат из квашеной капусты.

Полдник — 1 стакан напитка с протеином

Ужин — 150 г отварного картофеля, 200 г отварного мяса, 1 стакан молока.

## **СРЕДА**

Первый завтрак — 150 г творога со сметаной, 1 стакан молока

Второй завтрак — 2 яйца, кофе с молоком

Обед — жареная рыба, 200 г отварного картофеля, замороженные фрукты.

Полдник — оладьи с творогом, 1 стакан напитка молоко с яйцом и вареньем.

Ужин — омлет с колбасой, салат из помидоры с луком и растительным маслом.

## **ЧЕТВЕРГ**

Первый завтрак — салат из консервированной кукурузы с майонезом двумя яйцами.

Второй завтрак — бутерброд с вареной рыбой, чай с сахаром.

Обед — 1 стакан говяжьего бульона, жареный картофель, салат из квашеной капусты.

Полдник — компот из сухофруктов, оладьи с творогом.

Ужин — 1 стакан кефира, отварной рис, 150 г отварного мяса.

## **ПЯТНИЦА**

Первый завтрак — омлет с сосисками, кофе с молоком.

Второй завтрак — салат с яйцом и фасолью.

Обед — 150 г отварной говядины, 200 г отварного картофеля, 1 стакан морковного или капустного сока.

Полдник — бутерброд с вареным яйцом и майонезом, 1 стакан томатного сока.

Ужин — 1 стакан кефира, овсяная каша.

## **СУББОТА**

Первый завтрак — яичница с обжаренным луком, чай с сахаром.

Второй завтрак — бутерброд с творогом, кофе с молоком.

Обед — 1 стакан овощного сока, тушеное мясо с морожеными овощами.

Полдник — компот из сухофруктов с 3 шт. печенья.

Ужин — 1 стакан кефира, отварной рис, 150 г отварного мяса.

## **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

Первый завтрак — бутерброд с вареным мясом, кофе с молоком.

Второй завтрак — салат с яйцом и консервированной кукурузой, 1 стакан морковного сока.

Обед — стакан томатного сока, биточки из говядины, 200 г отварного картофеля.

Полдник — печеное яблоко.

Ужин — яичница с ветчиной, 1 стакан кефира, бутерброд с сыром.

Надеемся, что вам поможет наша диета набрать мышечную массу и стать очень сильным и здоровым человеком. Желаем вам успеха в спорте!



## **ГЛАВА VII. ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЯИЦ**

Яйцо, издавна считающееся «символом жизни», содержащее в себе много полезных необходимых человеческому организму веществ, обладает также целебными свойствами, помогающими в лечении внутренних и внешних заболеваний.

Народные рецепты, которые мы хотим предложить вам в этой главе, выручают в, казалось бы, самых трудных случаях. Некоторые рецепты или недомогания, при которых они применяются, бывают даже неожиданны, например, нервные недомогания или временная потеря зрения. Если у вас есть какие-то сложности в отношении здоровья, перечисленные в нашем сборнике рецептов, надеемся, вы легко с ними справитесь.

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

В этом случае очень хорошо помогают яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом (ромовый гоголь-моголь), их нужно пить натошак, желательно не меньше, чем за полчаса до еды.

Также можно воспользоваться целебными свойствами следующей смеси: смешайте сок моркови (редьки) с молоком или медовым напитком, который готовится следующим образом: 3 свежих желтка, 1 десертная ложка меда, 1 чайная ложка пшеничной муки. Сок вы можете сделать с помощью соковыжималки или натереть морковь на терке и отжать мякоть. Принимайте лечебную смесь внутрь по 1 ч.л. много-много раз в день.

Или смешайте 3 столовых ложки свежего непастеризованного сливочного масла, 2 желтка свежих яиц, 1,5 ч.л. пшеничной муки, 1 десертная ложка чистого меда. Ешьте лекарство по 1 ч.л. много раз в день.

Если вы хотите не только избавиться от кашля, но и укрепить легкие после болезни, принимайте несколько раз в день по чайной ложке целебное «кушанье». Для его приготовления смешайте 3 ч.л. сливочного масла, 3 сырых желтка, 1 столовую ложку крахмала и 3 десертных ложки меда.

Ухудшение общего социально-экономического положения в стране «вернуло к жизни» такую болезнь как «чахотка» или туберкулез. В принципе, все, что нужно для предупреждения этого заболевания, — покой, свежий воздух, калорийное витаминное питание, именно вышперечисленные факторы быстро становятся дефицитными.

Как же справиться с болезнью, если она уже проникла в организм? Помочь себе можно с помощью очередного народного средства, содержащего в себе большое количество кальция, который необходим для успешного лечения туберкулеза.

Возьмите 10 свежих яиц с белой скорлупой, 10 спелых свежих лимонов. Яйца вымойте и положите в стеклянную банку с широким горлом, сверху — изрезанные на кусочки лимоны. Накройте марлей и поставьте в теплое место. Через 10 дней, когда яйца и лимоны превратятся в общую массу, добавьте в банку одну бутылку хорошего коньяка, и снова поставьте настаиваться.

В течение всего времени приготовления лекарства с поверхности массы необходимо снимать образующуюся плесень. Снимать ее нужно до тех пор, пока плесень полностью не исчезнет, делая это до добавления коньяка и после. Периодически мешайте массу деревянной ложкой, после добавления коньяка оставьте ее бродить 3 недели в теплом месте (не забывая перемешивать).

Когда плесень перестанет появляться, размешайте настойку, разлейте в бутылки и закупорьте (если плесень исчезнет до истечения трех недель, разлейте жидкость раньше). Для хранения используйте бутылки из темного стекла (свет растворяет кальций) и с широким горлом (чтобы легко извлекать плесень в случае ее появления). Принимайте лекарство по одной десертной ложке 3 раза в день перед едой.

Существует и другое средство для лечения туберкулеза, оно приготавливается быстрее, но через 2–3 недели лучше готовить новую настойку, так как она быстро портится. 6 белых яиц положите в банку и залейте соком 10 лимонов, оберните банку темной бумагой, накройте марлей и поставьте в темное сухое прохладное место (но не холодное).

Яичная скорлупа должна раствориться через 3–5 дней, по истечении этого времени разогрейте 350 граммов липового меда до текучести и залейте его в банку, затем добавьте 3/4 стакана коньяка. Хорошо перемешайте, перелейте в темную бутылку и храните в прохладном темном месте. Пейте 3 раза в день по 1 десертной ложке сразу после еды (не бутербродов, а диетической, укрепляющей организм). Возможно появление сыпи на теле, которая через неделю обязательно пройдет. Эта сыпь — показатель недостатка кальция в организме.

Больные туберкулезом, считающиеся неизлечимыми, могут вылечить себя «вопреки» с помощью тех же яиц, а точнее, одних желтков. Необходимо съесть по 50 желтков в день, через неделю увеличить постепенно их количество до 100 в день. Через несколько месяцев наступает полное выздоровление.

Значительное улучшение, которое обязательно последует после лечения желтком, не означает, что человек сможет вернуться к прежнему образу жизни, если до болезни он бездумно питался, курил, употреблял алкоголь и не соблюдал режим. В противном случае он вновь вернется из «зоны риска» к заболеванию, от которого во второй раз вылечиться уже будет труднее. Это, наверное, самый невероятный способ лечения, но, когда надежда на выздоровление пропадает, возможно, этот способ и спасет больного.

## **ОТРАВЛЕНИЕ**

При отравлении металлическими ядами (свинцом, медью, мышьяком) нужно взбить в пену сырой белок и смешать его с молоком. До врачебной помощи он будет поддерживать рвоту, давая тем самым выход веществам.

При отравлении серной или карболовой кислотой до прихода врача необходимо пить молоко и сырые яйца по 5-12 штук (и ставить глубокие клизмы).

## **ДИЗЕНТЕРИЯ**

При дизентерии больному необходимо съесть в первые два дня 12 сырых яиц: по 2 яйца каждые 2 часа, а в третий и четвертый дни по 8 яиц — 4 раза по 2 утром и вечером. Яйца должны быть очень свежими!

## **ДИАРЕЯ**

При расстройстве желудка, чтобы прекратить болезнетворные процессы, нужно к одному яичному белку добавить 4 капли йода, легко смешать (не взбивая) и выпить.

При поносе у ребенка не давайте ему есть не меньше двенадцати часов, лучше больше. В это время поддерживайте и лечите его вот таким лекарством: разболтайте 1 сырое яйцо в 3 стаканах воды, добавьте немного сахара, также несколько капель коньяка, хорошо взболтайте и поите ребенка с ложечки (не часто).

Больным, страдающим метеоризмом, хорошо пить натошак сырые яйца.

## **КАТАР КИШОК**

В начале этого заболевания рекомендуется давать больному белки, разведенные в воде, а также желтки яиц, сваренные всмятку и смешанные с лимонным соком.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

При ревматизме или артрите существуют два рецепта мази, хорошо помогающей во время обострений и для их профилактики.

1. Налейте в чашку 100 граммов спирта, растворите в нем 50 гр. камфоры и 60 гр. горчицы, все размешайте. Отдельно размешайте 150 граммов яичного белка, постепенно превращая его в помаду. Смешайте оба состава до консистенции жидкой мази и втирайте вечером (перед сном). Но не втирайте мазь досуха, она обязательно должна остаться на коже. Когда она высохнет на воздухе, протрите кожу сухой тряпкой.

2. Растворите 40 граммов камфоры в 10 гр. спирта, добавьте 40 гр. горчицы, 100 гр. белка и смешайте все до консистенции мази. Втирайте так же на ночь, не досуха. Когда мазь высохнет, намочите тряпку, выжмите и оботрите больные места.

## **ОБЩЕЕ ИСТОЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА, АНЕМИЯ**

В этом случае необходимо для излечения необходимо использовать 400 граммов свиного сала (внутреннего), 7 зеленых яблок среднего размера, 13 желтков, 4 большие плитки шоколада, 10 столовых ложек сахарного песка.

Порежьте на мелкие кусочки сало и яблоки, хорошо перемешайте и топите в духовке на маленьком огне, следите, чтобы не перегорело. Желтки разотрите с сахаром и добавьте к ним растопленный шоколад, хорошо смешайте. Процедите сало с яблоками через сито и смешайте с полученной сладкой массой. Дайте остыть и мажьте на хлеб в каждый прием еды (3-4 раза в день), запивая очень теплым молоком.

При сильном малокровии необходимо смешивать полпакетика желатина с одним сырым яйцом (в полстакане воды) и пить 2 раза в день.

## **НЕРВНЫЕ БОЛЕЗНИ**

При приступе невралгии сварите 1 яйцо вкрутую, разрежьте пополам и приложите обе половинки на болезненную область. Когда яйцо остынет, уйдет и боль. В этом рецепте главное, чтобы вы себе четко представляли, как это происходит, тогда результат станет заметен намного быстрее.

Просто разболтались нервы? Разболтайте 1 сырой желток в стакане почти горячего молока, добавьте сахар и медленно выпейте. Сделайте так 2–3 раза в день, и вы успокоитесь.

При постоянных головных болях нервного происхождения попробуйте приготовить такой напиток. Разбейте 1 сырое яйцо в чашку, размешайте и залейте почти горячим молоком, постоянно помешивая. Пейте этот напиток по полстакана в день. Если вы будете пить целебный напиток ежедневно, то боли где-то через неделю прекратятся.

## **КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Это народное средство очень хорошо помогает при сильных ожогах (которым пророчат долгое заживление и грубые шрамы), экземах и других кожных болезнях. Чем больше площадь и глубина больного участка, тем больше яиц необходимо сварить. Итак, сварите их вкрутую, выньте желтки, наколите их на вилку (или положить на металлическую сетку), и держите над огнем свечи. Капли сока с желтка пусть каплют в маленькую мисочку. Скажем сразу, что ждать придется очень долго, поскольку сок выделяется понемногу и, для накопления нужного объема, запаситесь терпением. Когда вы наберете яичный сок, густо смажьте им марлю и наложите ее на больное место. Если больной должен двигаться, на марлю положите непромокающую бумагу, сверху же положите фиксирующую повязку, меняя ее раз в 2 дня.

При нетяжелом ожоге кожи взбейте желток и белок и намажьте этой смесью обожженное место.

## **РАЗНОСТИ**

Беременным женщинам и всем, кому не хватает кальция, вместо таблеток глюконата кальция лучше есть яичную скорлупу, которая является лучшим природным источником кальция. Очень удобно намать скорлупу ложкой, смолоть ее в кофемолке небольшими порциями, сыпать в непрозрачную баночку и хранить, не забывая ее ежедневно есть.

Если ребенок медленно растет, совсем не «тянется к солнышку», три раза в день поите его теплым питательным напитком, сделанным из двух стаканов молока и 1 сырого яйца, которое было тщательно взбито.

Если обожжено горло, нужно пить воду, смешанную с сырым белком.

Для чистоты голоса необходимо кушать гоголь-моголь (из одного яйца), в который добавлена одна чайная ложка коньяка.

Во время нервного шока может произойти кратковременная потеря зрения. Чтобы вернуть зрение, сварите яйцо вкрутую, разрежьте его пополам и быстро выньте желток. Горячий белок наложите пустой сердцевинкой на веки таким образом, чтобы он прилегал к окрестности, не касаясь глаза, расслабьтесь, успокойтесь и подольше полежите.

Если «ячмень» долго не проходит, вы можете помочь и ему, и себе: сварите яйцо вкрутую, неочищенным заверните в тряпочку (от ожога) и приложите к больному месту, держите, пока не остынет. «Ячмень» скорее созреет и пройдет.

Безусловно, целебные свойства яиц, узнанные давно и открытые недавно, существуют намного в большем количестве, чем мы вам рассказали. Надеемся, что перечисленные нами

рецепты помогут вам и вашей семье в случае каких-то недомоганий, а искать другие рецепты снадобий вам просто не понадобится в силу здоровья, укрепить и приобрести которое вам помогут полезные свойства яиц. Будьте здоровы!



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ну вот, вы и прочитали нашу книгу. Теперь-то уж о яйцах вы действительно знаете все: как правильно употреблять их в пищу, какие ценные компоненты содержатся в них, как использовать яйца в косметике. Но знать мало — необходимо применять свои знания на практике.

Мы искренне желаем, чтобы ваши практические занятия были удачными, а для этого необходимо не бросаться воплощать в жизнь теоретические знания, не разобравшись, что к чему, а внимательно прочитать тот или иной рецепт и неуклонно ему следовать.

Вспомнилась довольно смешная история о том, как одна любительница экспериментов над своей внешностью услышав, что мытье волос сырыми яйцами придаем им (волосам, естественно) необыкновенный блеск и силу (ну, почти как PANTENE PRO-V), решила без всяких промедлений проверить это на собственном опыте, вернее на своих волосах.

Недолго думая она берет из холодильника 3 яйца (чем больше, тем лучше — ну, разве не логично?), разбивает их и начинает усиленно втирать в волосы. Помассировав таким образом голову, она решает, что 10 минут для такой процедуры вполне достаточно и теперь можно со спокойной совестью смывать яйца с волос, что она и предприняла.

Как только струи горячей воды коснулись ее волос, белковая масса начала сворачиваться прямо у нее на голове. После чего ей пришлось хорошенько потрудиться, чтобы освободить свои волосы от питательной яичной массы.

Подобных историй вспомнить можно великое множество, но мы не хотим, чтобы наши читатели стали главными действующими лицами в таких анекдотах и постарались уберечь вас, публикуя проверенные рецепты и способы использования яиц.

Теперь только от вашей внимательности будет зависеть результат.

Если вам пришлось по душе различные варианты использования яиц в косметике, то не забывайте, пожалуйста, что результативными ваши хлопоты будут только при их регулярности.

Именно сейчас, когда качественные косметические средства компрометируются слишком высокой ценой, а те препараты, у которых цена ниже, не могут похвастаться хорошим качеством. Что же делать в такой ситуации, как выйти из положения, ведь любой женщине хочется быть красивой, не зависимо от ее материального положения.

На наш взгляд в этой ситуации лучше всего обратиться к народным средствам: во-первых, они проверены веками и дают гарантию результативности, ну, а во-вторых, они дешевы и доступны всем.

Используя яйца, как таковые или в сочетании с другими продуктами, вы можете добиться просто ошеломляющего результата: ваша кожа станет чистой, нежной и здоровой, а волосы приобретут жизненную силу и блеск и все это почти бесплатно и без всякой химии. Ну разве это не замечательно!

Кстати говоря, используя яйца в своем рационе вы сможете без труда похудеть или поправиться, в общем скорректировать фигуру без всяких там тренажеров и диетических, низкокалорийных коктейлей.

«Не может быть!» — возразите вы. Может и еще как может. Все зависит опять-таки от сочетаний определенных продуктов с яйцами.

Вот такие чудеса творят самые обыкновенные, прозаичные и скучные яйца. Но теперь они вам такими уж скучными и прозаичными не кажутся, мы в этом уверены.

Но и это еще не все! Теперь вы сами, руководствуясь нашими советами, можете творить чудеса.

Не бойтесь экспериментировать! Кто знает, может быть именно вы создадите новую яичную маску или какой-нибудь необычайный кулинарный рецепт — все в ваших руках!

## **Серия: "Все об обычных продуктах"**

1. Все об обычной крапиве
2. Все об обычном меде
3. Все об обычном чае
4. Все об обычном кефире
5. Все об обычной малине
6. Все об обычном чесноке

**Автор:** Иван Дубровин

**Издание:** Эксмо-Пресс, Яуза

**Convert to PDF:** Robur

**КОНЕЦ**