ПОДНИМЕМ БОКАЛЫ

Будем здоровы!

О питии в праздник и житии на следующее утро

Бейлис по-домашнему

Ирландский сливочный ликер Бейлис пользуется у ярославцев большой популярностью, но уж очень он недешев! Однако это еще не причина отказать себе в удовольствии в новогоднюю ночь. Сливочный ликер не так уж сложно приготовить в домашних условиях.

Нужно взять:

- 0,5 л водки (лучше ирландский виски)
- 1 банка сгущенки
- 400 мл сливок 10%
- 1 ст. л. растворимого кофе
- 2 ст. л. ванильного сахара
- 4 яичных желтка

Пошаговый процесс приготовления таков:

1. Выливаем в миску желтки, добавляем сгущенку и ванильный сахар. Хорошенько взбиваем миксером или в блендере до однородной массы.
2. В полученную смесь добавляем растворимый кофе (прямо в гранулах) и снова взбиваем.
3. Добавляем сливки и перемешиваем.
4. Вливаем в полученную массу алкоголь и снова тщательно перемешиваем.

Напиток практически готов. Теперь он должен настояться в течение 3 – 5 дней в холодильнике.

Хранить домашний Бейлиз нужно также в холодильнике, где он простоит минимум 3 месяца.

Жуй лимон, ешь банан – и наутро ты не пьян!

За все в этой жизни нужно платить, и, как это ни прискорбно, валютой очень часто становится наше здоровье. А посему привычной изнанкой праздника может быть похмельный синдром.

На самом деле это не беда, если знать несколько простых рецептов.

Рецепт 1. Опохмелиться

Это быстрый, но кратковременный способ избавиться от похмелья, который убирает симптомы, но не лечит саму «болезнь». Если выпить бутылку пива или 50 – 100 мл водки, получится на небольшой промежуток времени улучшить общее состояние, чтобы приступить к чистке организма. Кстати, опохмеляться можно и безалкогольным пивом, что менее вредно для организма.

Рецепт 2. Принять контрастный душ или сходить в баню

Горячая вода способствует потоотделению, а этот процесс активизирует вывод из организма токсинов и прочих вредных веществ и выравнивает баланс жидкости в организме, который нарушен в результате возлияний. Процедуры следует начинать с горячей воды, а затем чередовать с холодной, которая будет смывать пот и очищать поры.

Рецепт 3. Избавиться от ядов

Продукты распада алкоголя являются ядами, чтобы от них избавиться, выпейте: активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса) или любой другой сорбент, янтарную или лимонную кислоту, настойку элеутерококка, кисломолочные продукты (особенно полезен при похмелье кумыс), непастеризованный квас.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Я приезжаю в Ярославль консультировать и оперировать больных уже 10 лет. За эти годы я по-настоящему полюбил ваш город. Мне нравятся здесь люди, нравится тепло, которое я получаю от общения, нравится река Волга, нравится, что по образу жизни, по духу Ярославль так похож на Канадзаву. Я благодарю ярославцев за доброту, желаю всем в этот Новый год крепкого здоровья и долголетия.

Тору Ито, профессор медицины, Медицинский университет г. Канадзава (Япония)

Рецепт 4. Выпить стакан рассола

Лучше огуречного или капустного. Однако не стоит увлекаться, иначе отечность тканей только усилится. Стакана достаточно. Кстати, лучше пить именно капустный рассол, так как в нем содержится янтарная кислота.

Рецепт 5. Есть цитрусовые и бананы

В цитрусовых содержится лимонная кислота, которая ускорит метаболизм и выведение из организма токсинов. А в бананах много калия, пополнить запасы которого в момент похмелья не помешает.

Рецепт 6. Выпить отвар шиповника или сок лимона

Отвар шиповника содержит огромное количество аскорбиновой кислоты, а также витамины А, Р и К. Шиповник нужно заварить как чай, а не кипятить, так как при интенсивной термообработке аскорбиновая кислота частично разрушается.

Можно также выдавить сок двух-трех лимонов и развести его в двойном количестве кипяченой воды.

Рецепт 7. Съесть полстакана меда

Эксперименты показывают, что в домашних условиях избавиться от похмелья можно интенсивной чисткой кишечника и приемом меда. Лакомство нужно употреблять небольшими порциями.

Рецепт 8. Хорошо выспаться

Сон – лучшее лекарство от похмелья, поскольку во сне в организме нормализуются физиологические процессы. Однако важно, чтобы за пьяным человеком кто-нибудь следил, так как в этом состоянии у «пациента» может начаться рвота, и тогда его нужно будет перевернуть на бок.

И последний, но очень важный совет: н**е пренебрегайте своим здоровьем** – почувствовали сильные боли в груди, нечеткость зрения, увидели кровь в моче – без раздумий вызывайте врача.

Готовим на новогодний стол

Эти рецепты позволят вам быстро и без больших затрат накрыть превосходный стол и поразить гостей своим мастерством

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Закуски

Вителло Тонато – сочная говядина с соусом из тунца

Вам понадобится: мясо телятины – 200 г; тунец консервированный в собственном соку – 70 г; майонез – 20 г; молоко – 20 мл; помидоры черри – 30 г; каперсы – 5 г; масло оливковое – 3 мл; соль, перец, зелень – по вкусу.

Приготовление. Мясо поперчить, посолить и натереть маслом. Запечь в разогретой до 200 градусов духовке в течение 10 минут, остудить, нарезать тонкими кусочками.

Далее делаем соус. Для этого измельчаем в блендере тунец, каперсы, молоко, соль, перец и майонез. Протираем массу через сито.

Выливаем соус на сервировочную тарелку, сюда же выкладываем мясо и половинки помидоров. Украшаем зеленью.

Салаты

«Новогодние шары»

Вам понадобится: 300 – 400 г копченой курицы, 400 г картофеля, 2 болгарских перца разного цвета, 4 яйца, майонез для заправки, зелень для оформления.

Приготовление. Отварите яйца и картофель, очистите их. Все ингредиенты (кроме перца) нарежьте кубиками, посолите и заправьте майонезом. Перец также нарежьте кубиками, но в отдельной посуде, смешайте с рубленой зеленью. Сформируйте из смеси копченой курицы, яиц и картофеля шарики и обваляйте их в болгарском перце.

Горячее

Лосось под соусом терияки

Вам понадобится: филе лосося – 0,5 кг; сухое белое вино, соевый соус – по 3 ст. л.; бальзамический уксус, кунжут – по 1 ч.л.; сахарная пудра – 2 ч. л.

Приготовление. Готовим маринад. Для этого уксус, вино, соевый соус и 1 ч.л. пудры смешиваем и прогреваем на огне до тех пор, пока пудра не растворится.

Филе рыбы нарезаем небольшими порционными кусками и заливаем остывшим маринадом на 30 минут.

Лосося вынимаем, обсушиваем и прожариваем на сковороде с растительным маслом до золотистого цвета с обеих сторон.

В оставшийся маринад добавляем 1 ч.л. сахарной пудры и варим на медленном огне до загустения. Заливаем получившимся соусом готовую рыбу и посыпаем сверху кунжутом.

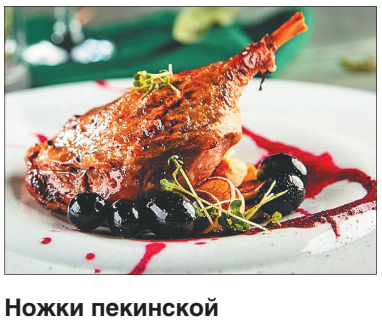
Ножки пекинской утки с яблоками

Вам понадобится: 6 ножек утки, 100 мл соевого соуса, 1 ст. л. меда, 2 ст.л. горчицы, 40 мл растительного масла, 2 – 3 яблока, соль и пряные травы по вкусу.

Приготовление. Приготовьте маринад, смешав соевый соус, горчицу и мед. Ножки промойте, залейте маринадом и оставьте на полчаса в холодильнике. Яблоки очистите от семян, нарежьте дольками и выложите на дно формы для запекания. Сверху уложите ножки, полейте остатками маринада, посолите и добавьте пряные травы по вкусу. Используя кисть, смажьте ножки растительным маслом. Прямо с формой поместите утку в пакет для запекания и отправьте в предварительно разогретую до 180 – 190 градусов духовку на 25 – 30 минут.

Вителло Тонато.

«Новогодние шары».



Ножки пекинской утки с яблоками.

Десерт «Елочные шишки»

Вам понадобится: кукурузные хлопья – 100 грамм; полная столовая ложка сахарной пудры; полстакана грецких орехов (лущеных); 180 граммов вареной сгущенки со вкусом карамели.

Приготовление. Орехи растолочь в ступке. Размешать в одной миске орешки, хлопья и сгущенку до однородности. В стаканы конусной формы, смоченные водой, разложить массу и убрать в холодильник на 3 часа. Аккуратно извлечь десерт из стаканов, поддевая ножом. Выложить на тарелочку и присыпать сахарной пудрой.