

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
МАКРОБИОТИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ИНЬ И ЯН	11
Универсальные законы Вселенной	11
Согревающая и охлаждающая энергия	12
Пять разновидностей вкуса	16
Пять цветов	17
Пять трансформаций	19
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА МАКРОБИОТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ	20
УТВАРЬ И ПОСУДА.	27
ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ НА МАКРОБИОТИЧЕСКОЙ КУХНЕ? .	27
Русская печь и макробиотика	39
ОСНОВНЫЕ МАКРОБИОТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ	43
Основные разновидности бурого риса	44
Основные зерновые продукты в японской макробиотике	45
Сохранение энергетической ценности риса при варке	47
Основные разновидности японской лапши	48
Основные способы приготовления собы	48
Макробиотический хлеб	49
Овощи, наиболее часто употребляемые в японской макробиотике	52
Основные соевые продукты в японской макробиотике	53
Разновидности мисо	55
Использование мисо при приготовлении пищи	56
Водоросли, наиболее часто употребляемые в японской макробиотике	57
Использование морской соли при приготовлении пищи	61
Список традиционных японских макробиотических приправ	62

Использование тамари при приготовлении пищи	63
Использование умебоши при приготовлении пищи	64
Основные сорта японского чая, употребляемые в макробиотике	66
НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ	67
МАКРОБИОТИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ	71
Арепа (лепёшки из кукурузной муки).	71
Бездрожжевой хлеб из пророщенной ржи на закваске.	71
Блины из гречихи.	72
Бобовый гарнир.	72
Бобы адзуки с водорослями комбу и тыквой.	73
Бобы адзуки с коричневым рисом.	73
Булочки с черникой и кукурузой.	74
Бульон с фу и капустой брокколи.	74
Бульон с японской лапшой.	75
Варёные ростки бамбука.	76
Веганская ветчина.	76
Веганская гороховая / чечевичная колбаса.	77
Веганская фасолевая колбаса.	77
Вегетарианские пирожки.	78
«Вечная» закваска для бездрожжевого хлеба.	79
Витаминные чаи	81
Водоросли араме с морковью и луком.	82
Гарнир из фасоли и тыквы.	82
Голубцы на пару с темпе.	82
Гомасио (кунжутная соль).	83
Гомоку (рисовая запеканка).	83
Гречневая каша классическая.	84
Гречневая каша с грибами.	85
Гречневые конфеты.	85
Гречневая каша с расторопшей.	86
Домашний овсяный йогурт.	86
Закваска на пророщенном зерне.	86
Запеканка с морской капустой.	87
Запеканка с пшеном и тыквой.	87
Запечённые початки кукурузы.	88
Зелёная стручковая фасоль с кунжутом.	88
Зерновой напиток с цикорием.	89
Капустно-морковный салат с черносливом.	89

Капустно-чечевичный гарнир.....	89
Каша из овсяной крупы.....	90
Каша из овсяных хлопьев.....	90
Каша из шотландского овса.....	90
Квашеная капуста.....	91
Квашеная китайская капуста.....	91
Кедровое молоко.....	92
Клубничное мороженое с кэробом.....	93
Коврижка.....	93
Корень лотоса с рисовым уксусом.....	93
Коричневый рис с листьями сисо.....	94
Коричневый рис с миндалём.....	94
Коричневый рис с чаем банча.....	95
Котлеты с соевыми бобами и тофу.....	95
Котлеты с тофу и свёклой.....	95
Краснокочанная капуста с яблоками.....	96
Крем из коричневого риса.....	96
Крем из тофу и ячменного кофе.....	97
Кукурузные шарики с начинкой.....	97
Кукурузный хлеб.....	97
Кунжутное молоко.....	98
Кунжутный хлеб.....	98
Луковый джем.....	99
Майонез из кунжутной пасты.....	99
Макароны спагетти (макробиотический рецепт).....	100
Манник.....	101
Манты с темпе, китайской капустой и луком-пореем.....	101
Маринованная капуста брокколи.....	102
Маринованные огурцы.....	102
Маринованный лук.....	102
Маринованный редис.....	103
Микс из трёх каш.....	103
Миндальное молоко.....	104
Молоко из орехов кешью.....	104
Морковно-капустный салат.....	104
Морковь и репейник, обжаренные в кипящем масле.....	104
Моти (моши) (японские рисовые лепёшки).....	105
Мочёное зерно.....	105
Мюсли по-домашнему.....	105
Мягкая перловая каша.....	106

Мягкий рис с мисо.	106
Мятный напиток.	106
Нишиме с тыквой (тушёное блюдо японской кухни).	106
Овсяное печенье с изюмом.	107
Ореховое молоко.	107
Отварная китайская капуста.	108
Отварная тыква.	108
Отварное пшено.	109
Отварной булгур.	109
Отварной дайкон.	110
Отварной коричневый рис.	110
Охаги (шарики из сладкого риса).	111
Паста из семечек.	111
Перловая каша с коричневым рисом.	111
Печенье из фруктов, орехов и семечек.	111
Печёный рис.	112
Плов с овощами и сухофруктами.	112
Подлива из слив умебоши и лука-порей.	112
Подлива из слив умебоши и семян подсолнечника.	113
Полента из кукурузы.	113
Приправа из нори.	114
Пудинг из тыквы.	114
Пшеничный напиток.	114
Пшённая каша с луком и тмином.	114
Пшённая каша с тыквой.	115
Редисовый напиток.	115
Редька с изюмом.	115
Ржаной хлеб с солодом.	115
Рисовая каша на воде.	116
Рисовая каша с красной фасолью.	116
Рисовая каша с морскими водорослями.	117
Рисовая каша с травой нира.	117
Рисовое молоко.	118
Рисовые котлеты.	118
Рисовые солёные отруби.	118
Рисовый десерт охаги с абрикосовым джемом.	119
Рисовый напиток.	120
Рисовый пирог с дайконом.	120
Рисовый чай.	121
Рис с горохом.	121

Рис с каштанами.	121
Рис с красной икрой и японскими травами.	122
Рис с красной фасолью.	122
Рис с японскими овощами.	123
Рисовые шарики.	123
Рожь с овощами.	124
Рулет из суши.	125
Салат из гречневой крупы.	126
Салат из маринованной морской капусты.	127
Салат из моркови и / или брюквы с крыжовником.	127
Салат из репы.	127
Салат из риса.	127
Салат из свёклы и ревеня.	128
Салат из фасоли и лука.	128
Салат из яблок и сельдерея.	129
Салат с авокадо и сельдереем.	129
Салат с водорослями дульсе и вакаме.	129
Салат с водорослями хиджики.	130
Салат с соевыми бобами и тофу.	131
Свекольно-морковный гарнир к рису.	131
Сейтан.	131
Сейтан кисло-сладкий.	133
Сейтан с квашеной капустой.	133
Соевые бобы с овощами и грибами.	133
Солёные огурцы.	134
Солёный дайкон.	135
Соус из тофу.	135
Соус из умебоши и кунжута.	135
Суп из зелёной чечевицы с овощами.	136
Суп из пшена с брынзой.	136
Суп из свежих огурцов.	137
Суп из тыквы.	137
Сухой поджаренный рис.	138
Суши из водорослей.	138
Суши с крабами.	139
Суши с креветками.	140
Суши с лососем.	140
Суши с маринованной сельдью.	141
Суши с тунцом и морепродуктами.	141
Суши с японской тыквой.	142

Тушёные баклажаны.	143
Тушёные ростки бамбука.	143
Тушёный дайкон.	144
Тушёный сейтан.	144
Тушёный темпе с луком-пореем.	145
Тыквенная каша.	145
Чapati (хлеб из пшеничной муки).	146
Чай банча.	146
Чай гэммайтя.	147
Чай комбуча.	147
Чай кукича.	147
Чай мугитя.	148
Чай сакура сенча.	148
Чай сэнтя.	148
Шиитаке с варёной капустой.	148
Шиитаке с приправой из дайкона.	149
Яблочно-тыквенный десерт.	149

ПРИЛОЖЕНИЯ 150

1. Вариант дневного макробиотического меню из «жёсткого» рациона.	150
2. Второй вариант дневного меню из «жёсткого» рациона.	150
3. Вариант «повседневного» макробиотического меню.	150
4. Макробиотические питательные принципы	151
5. Макробиотические жизненные принципы	151
6. Приблизительное соотношение между добавками.	152
7. Меры жидкостей и объёмов.	152
8. Температура для выпечки и жарения методом темпура	153
9. Признаки готовой к использованию хлебной закваски	153