

Игорь Тютюкин

СУПЫ ОМОЛАЖИВАЮТ

Лёгкие вегетарианские супы улучшают пищеварение, очищают организм, усиливают обмен веществ. И способствуют омоложению тела. Основой таких нежирных супов являются овощи и зелень.

Можно добавлять в них мелкоизмельчённые грибы и морскую рыбу. Но не мясо и жареные продукты.

Самые восточные люди — корейцы — называют себя «супоедами», и едят горячие жидкие блюда из овощей (супы), минимум, 2 раза в день — на обед и на ужин.

Наличие супа в доме принято считать признаком его благополучия.

А также замечено, что вкусные супы удаются далеко не всем. И в ресторанах готовить супы доверяют поварам самой высокой квалификации.

Вот простой способ приготовления «молодильного» супа.

В кастрюлю налить чистой воды, и варить в ней то, что обычно не едят в сыром виде (грибы, рыбу, картофель, фасоль, чечевицу, вермишель, рис и т.п.).

Соль и специи добавить по вкусу.

Мелко измельчённые овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, кабачок и т.п.) и зелень (петрушку, укроп, щавель, крапиву, сныть и т.п.) высыпать в кастрюлю со сваренными продуктами. Довести до кипения, и снять с огня.

Ещё очень хорош суп с клюквой.

В готовый овощной суп, после снятия с огня, добавляем немного свежей клюквы.

Если её кушать без супа, во рту будет кисло-кисло и горьковато.

Я в супе ягодки, как икринки, лопаются на языке с волшебным вкусом.

Также рекомендую овощной суп с вишней.

Он особенно вкусен в зимне-весенний период, когда для него используется свежесзамороженная вишня. Её (желательно без косточек) добавляют в суп сразу после снятия с огня.

(Из книги Игоря Тютюкина «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ»)

СЧАСТЛИВЫЕ КНИГИ ИГОРЯ ТЮТЮКИНА

на сайте: <http://tutukin1.narod.ru>

1. «ЦЕЛЕБНЫЕ СТИХИ» (333 рубля)

2. **«СВЕТЛЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
3. **«ВОЛШЕБНЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
4. **«РЕЛАКСТИХИ»** (222 рубля)
5. **«ТЕЛЕСНЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
6. **Аудиокнига «ТЕЛЕСНЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
7. **«СЧАСТЛИВЫЕ СТИХИ»** (222 рубля)
8. **«ЦЕЛЕБНЫЕ ТЕКСТЫ — САМОНАСТРОИ»** (333 рубля)
9. **«ЗАГАДКИ В СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ»** (111 рублей)
10. **«СКАЗКИ ДЛЯ младенцев ВСЕХ возрастов»** (111 рублей)
11. **«ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ»** (222 рубля)
12. **«ДВУСТИШКИ И ОПТИМИСТИШКИ»** (111 рублей)
13. **«УДАЧА И ДЕНЬГИ»** (333 рубля)

- 14. «ТЫ ВСЕГДА ТВОРЕЦ СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ»** (555 рублей)
- 15. «КАК ФУНКЦИОНИРУЕТ РЕАЛЬНОСТЬ»** (333 рубля)
- 16. «ОСОЗНАНИЕ ЗЕРКАЛЬНОСТИ БЫТИЯ»** (333 рубля)
- 17. «СТУДЕНЧЕСКИЕ БАЙКИ»** (111 рублей)
- 18. «ТУРИСТИЧЕСКИЕ КАЗУСЫ»** (111 рублей)
- 19. «СОЗВЕЗДИЕ ЛУЧШИХ СТИХОВ»** (222 рубля)
- 20. «ЭТО ПЕРЛЫ»** (222 рубля)
- 21. «ВЕСЁЛЫЙ СБОРНИК ТЕАТРАЛЬНЫХ И КИНОШНЫХ БАЕК»** (111 рублей)
- 22. «САМОЕ БОЛЬШОЕ БЛАГО»** (бесплатно)
- 23. «ТУЛЬСКИЕ СТИХИ»** (бесплатно)
- 24. «ЯСНОПОЛЯНСКИЕ СТИХИ»** (бесплатно)
- 25. «О ЛЬВЕ ТОЛСТОМ И О ЯСНОЙ ПОЛЯНЕ»** (бесплатно)

26. «ПУТЬ К СЕРДЦУ БАЙКАЛА» (бесплатно)

27. «КОСМИЧЕСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)

28. «МОЖНО БРОСИТЬ КУРИТЬ» (бесплатно)

Также на сайте продаётся (за смешные для такого сокровища деньги — 333 рубля)

«ЗОЛОТАЯ КНИГА ЮМОРА»

сборник остроумных миниатюр

Редактор–составитель — Игорь Тютюкин

Это — самая смешная книга России, Европы и мира, содержащая более 10000 коротких шуток, мини-анекдотов, забавных фраз и ещё кое-что интересное.

Чтобы приобрести любую из этих электронных книг (или сразу несколько), надо сделать перевод на карточку Альфа-Банка Игоря Юрьевича Тютюкина

2200 1529 9940 7565

О переводе сообщите (указав название книги) на мой электронный адрес
tutukin1@yandex.ru

В ответном письме, после поступления денег, я вышлю файл с текстом книги в формате pdf.

КООРДИНАТЫ ИГОРЯ ТЮТЮКИНА:

E-MAIL: tutukin1@yandex.ru

ИНТЕРНЕТ-САЙТ: <http://tutukin1.narod.ru>