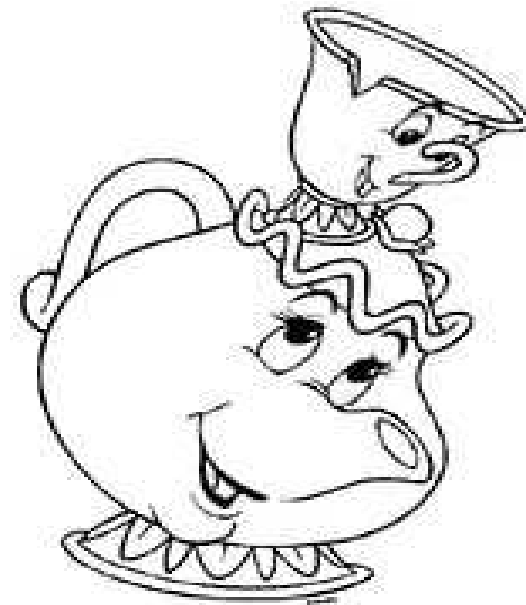


Холодно – пей чай!

Жарко – пей чай!

Устал – пей чай!

(русская пословица)



Памятка

*«Рецепты
приготовления чая»*

Традиции чаепития ценятся в каждой семье. Предлагаем подборку самых популярных рецептов приготовления чая. Подобные напитки не только дают человеку сильный заряд бодрости, но и обладают ценными лечебными качествами.

Универсальный рецепт заваривания вкусного чая состоит из следующих этапов:

1. Кипячение воды. Вода для чая должна быть мягкой. **2.** Согревание заварочного чайника. В качестве посуды для заваривания чая лучше использовать ту, которая лучше "держит" тепло и не реагирует (ни химически, ни физически) на горячий чай. **3.** Засыпание заварки. **4.** Заливание заварки кипятком и помешивания. **5.** Настаивание.

Чай по-английски:

На каждую чашку по 1 чайной ложке чая плюс 1 чайная ложка в чайник, кипятком, молоко. Чай залить кипятком, дать настояться 5 мин, после чего настой перелить в другой сосуд, предварительно прогретый. В прогретые чашки на одну четверть их объема налить молоко и добавить чайный настой.

Чай по-русски:

Во второй половине 19 века чай стал любимым напитком российского дворянства и купечества. Чаевничали не только дома, но и в парках, садах и скверах. Все более популярным чай становился и среди простых людей. В старой России были широко распространены народные гулянья с самоварными чаепитиями на траве. Самый любимый напиток был - чай по-русски - 8 чайных ложек чая, кипятком, молоко, сахар -

рафинад, засахаренные фрукты или варенье, лимонный сок или сливки по желанию. В прогретый чайник засыпать чай, залить его кипятком, оставить на 5 мин настояться. Каждый по желанию наливает себе заварку, добавляет кипятком, молоко, сливки, сок лимона. Чай по-русски принято пить вприкуску. Кроме сахара к чаю подают засахаренные фрукты или варенье.

Чай брусничный: На 1 л напитка: сушеные листья брусники - 7г, вода - 1000г, сахар - 60. Листья заливают кипящей водой, дают напитку настояться 10 минут, процеживают, добавляют сахар.

Чай из шиповника: 4 стол.ложки сухих плодов шиповника залить 1 л кипятка. Настоять 10-12 минут.

Чай со льдом: Заварите обычный чай, добавьте по вкусу сахар. Охлажденный чай влейте в кувшин со льдом, добавьте лимонный сок и разлейте в высокие бокалы. Положите в каждый бокал по ломтику лимона, веточке мяты и подавайте к столу. На три порции: черный чай - 6 г (три чайные ложки или пакетика), колотый лед - 3-5 кубиков, сахар по вкусу, 1 лимон, мята перечная - 2-3 веточки.

Апельсиновый чай: Цедра 1 лимона и 1 апельсина, 50 г апельсинового сиропа, 25 г сухого чая. Вымытые корки лимона и апельсина положить в кастрюлю, добавить апельсиновый сироп, сухой чай, залить 1 л кипятка, дать настояться 5 мин, процедить, подавать к столу. Количество порций - 5. Время приготовления - 7 мин.

Тоник-чай: На 1 л напитка: листья малины сушеные - 2г, зверобой сушеный - 2г,

листья ежевики сушеные - 2г, вода - 1050г, сахар - 60г. Смесь заваривают кипящей водой, дают напитку настояться, процеживают.

Чай ромашковый: На 1 л кипятка: ромашка сушеная аптечная - 3г, цветы липы сушеные - 2г, листья черной смородины сушеные - 1г, вода - 1050г. Смесь заваривают кипящей водой, дают напитку настояться, процеживают.

Ванильный чай: В прогретый кипятком заварной чайник насыпьте черный чай, 1/2 чайной ложки ванильного сахара или 1/2 палочки ванили, залейте кипятком и настаивайте 5 минут после чего охладите.

Холодный чай из облепихи: На 3-5 л воды берут горсть листьев облепихи и столько же сушеной мяты, 0,5 стакана меда. Листья облепихи и траву мяты залить кипятком, оставить для настаивания на 5-6 часов, процедить, добавить полстакана меда. После этого охладить. Подать с кубиками пищевого льда как приятный освежающий и тонизирующий напиток.

Тонизирующий чай с ягодами: 4 ст.л. размятых ягод (клюква, черная смородина, земляника, малина) засыпать 4 ст.л. сахара, залить 0,5 л кипятка или зеленого чая.

Чай-лимоннад: Чай, сахар, лимонный сок и мед смешать в миксере. Охладить и подавать в стаканах со льдом. Ингредиенты на три порции: крепкий черный чай, 1 лимон, 5 столовых ложек сахара, 2 чайные ложки меда, 7-8 кусочков колотого льда, газированная вода по желанию.

