

ДОМАШНИЕ  
НАПИТКИ



# ДОМАШНИЕ НАПИТКИ

Ответственный за выпуск Жигарьков А. А.

**(с) Центр творческого развития МПТ ВОС  
Москва -1991**

## ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

Книга предлагает, вам широкий выбор самых разнообразных горячих и освежающих домашних напитков фруктовых и овощных, молочных, бродильных и пряно-ароматических, коктейлей и других. Специальная глава отведена напиткам для детей. Способы приготовления напитков просты настолько, что их легко может приготовить любой взрослый член вашей семьи, даже не обладающий кулинарными навыками, тем более, если в вашем распоряжении имеется электрический смеситель.

Вы найдете здесь сведения о пользе напитков, узнаете, какой напиток лучше подать в том или ином случае, как украсить его.

Некоторые рецепты вы можете при желании изменить на свой вкус - все зависит от вашей фантазии. Однако не забывайте о тех советах, которые даст вам эта книга.

Горячие напитки подают к столу ежедневно. К самым распространенным принадлежат: молоко, чай, кофе и какао; гораздо реже употребляют чаеподобные напитки - фруктовый, малиновый и т. п.

Кофе, чай и какао возбуждающе действуют на сердечную и нервную деятельность, так как в них содержатся тонизирующие вещества: кофеин в кофе, танин в чае, теобромин в какао.

Кофе и чай способны устранять ощущение утомления и повышать давление крови. Освежающее воздействие чая объясняется содержанием в нем эфирных масел.

Чай, кроме того, тонизирует пищеварительные органы, возбуждает деятельность сердца, усиливает кровообращение, активизирует функцию почек.

В кофе и чае нет никаких питательных веществ, только в какао есть некоторое количество белка и жира. Добавление молока и сахара к этим напиткам повышает их пищевую ценность.

Употреблять все эти напитки в слишком больших количествах не рекомендуется.

## ЧАЙ

Чай - это продукт, получаемый в результате специальной обработки верхушечных побегов (флешей) чайного куста, произрастающего в жарких странах.

В зависимости от возраста и нежности побегов, а также способов их переработки, получают чаи, различающиеся по внешнему виду, вкусу, цвету и аромату.

Широкое распространение чая объясняется благотворным действием этого продукта на организм человека. Важнейшими компонентами чайного листа являются дубильные вещества (они-то и придают чайному настою вяжущий вкус), танин, эфирные масла. В чае содержатся витамины С, Р, РР, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>.

Чаеразвесочные фабрики выпускают чай высшего, 1, 2 и 3-го сортов. На этих фабриках на основании утвержденных инструкций и в соответствии с действующими стандартами титестеры (teatester) - дегустаторы чайного напитка - составляют рецептуры для купажирования чая. Для лучшего удовлетворения запросов потребителей обычно торговые сорта готовят смешением чаев, полученных из различных районов.

В домашних условиях чай надо хранить отдельно от других продуктов, так как он легко воспринимает посторонние запахи. Лучше всего хранить чай в посуде с плотно закрывающейся крышкой.

### **Правила заваривания чая**

Далеко не каждый из тех, кто любит чай, умеет хорошо заваривать его. Если вам еще не знакомы правила заваривания чая, внимательно отнеситесь к советам, которые мы вам предлагаем.

1. Применяйте для заваривания чая фарфоровые, полуфарфоровые, стеклянные или керамические чайники. Откажитесь от металлических чайников, двойных металлических ложечек (яичек), а также от посуды из пластических масс.

2. Не употребляйте для приготовления чайного настоя слишком жесткую воду: в ней содержится чрезмерное количество кальция или магния. Для смягчения воды прокипятите ее в течение двух-трех минут. Дальнейшее кипячение приведет лишь к потерям воздуха и углекислоты, которые входят в состав воды, и испортят вкус приготовляемого чая. Вода со значительным содержанием железа не годится для заваривания чая.

3. Чай следует заваривать за 5-15 минут (в зависимости от сорта) до подачи на стол. Более длительного срока заваривания требует китайский чай. Зеленый чай нужно заваривать в течение 30 минут. Быстро завариваются индийский и цейлонский чай.

4. Чтобы получить крепкий настой, рекомендуется брать на стакан 1 чайную ложку чая.

5. Чайник перед завариванием необходимо хорошо вымыть и ополоснуть кипятком; положить чай по норме - на определенное количество стаканов; залить небольшим количеством кипятка (так, чтобы вода покрыла чай); через несколько минут долить чайник кипятком и оставить, чтобы хорошо настоялся.

6. В приготовленные, ополоснутые кипятком стаканы или чашки налить чай по норме, а затем долить кипятком, оставляя 1/5 часть стакана незаполненной.

Наполненные стаканы или чашки следует сейчас же подавать на стол, так как непременными качествами хорошего чая являются его высокая температура и ярко выраженный аромат.

Замечание. Чайник с заваренным чаем нельзя ставить на горячую плиту, так как чай может закипеть, стать мутным и потерять вкус и цвет.

Некоторые любители заваривают чай не в чайнике, а в термосе. Такой термос следует предназначить исключительно для заваривания чая.

### **Рецепты приготовления чая**

#### **Чай по-английски**

##### **4 чайные ложки чая, 4 стакана воды, сахар, сливки.**

В ополоснутый кипятком чайник положить чай, прикрыть крышкой, подержать на пару. Через 5 минут налить немного кипятка (так, чтобы вода покрыла чай), еще через 5 минут долить чайник кипятком, разлить напиток в чашки и подавать со сливками.

#### **Чай по-китайски**

##### **2 чайные ложки китайского чая, 2 стакана воды, сахар.**

Чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай, залить небольшим количеством кипятка, 1-2 минуты подержать на пару. Настой отлить, чай еще раз залить кипятком и оставить на пару на 15 минут. Затем разлить чай в стаканы, долить кипятком и подавать (отдельно подать сахар). Китайцы уверяют, что второй настой самый вкусный.

#### **Чай по-польски**

##### **4-5 чайных ложек чая, 4-5 стаканов воды, сахар**

Чайник тщательно вымыть, осушить, нагревая на пару. В сильно нагретый чайник всыпать чай, чайник прикрыть крышкой и нагревать на пару несколько минут, а затем прикрыть чай небольшим количеством кипятка и нагревать далее. Через 5-10 минут долить кипятком, чай разлить в чашки и сразу же подавать к столу. Отдельно подать сахар.

## Чай холодный

В жаркую погоду можно подавать холодный чай. В этом случае сахар добавляют в горячий чай, а затем сильно его охлаждают. Можно подавать также с кусочком пищевого льда. Холодный чай подают в маленьких стаканчиках, он превосходно утоляет жажду.

## КОФЕ

Кофе – это зерна (семена или бобы) кофейного дерева. Кофейные деревья выращивают в странах, расположенных в тропических районах Америки, Азии, Африки и Австралии. Наиболее крупным производителем и экспортером кофе является Бразилия.

Сорту кофе обычно присваивают название страны, где его выращивают, или порта, через который его отправляют на экспорт. Бразильский кофе по качеству считается ниже кофе многих других сортов. Колумбийский кофе – один из лучших в мире. Аравийский кофе, или мокко, считается самым лучшим в мире, культивируется в Йемене, Саудовской Аравии и других странах. Раньше Аравийский кофе вывозили через порт Мокко, откуда он и получил свое название.

Сырые зерна кофе можно хранить в соответствующих условиях два года, в течение которых они приобретают специфические признаки данного вида кофе. После такой выдержки зерна обжаривают при температуре 180-200° С, постоянно помешивая.

Жареный кофе – продукт нестойкий для хранения, его нужно быстро использовать, в противном случае он теряет аромат и вкус.

Самый вкусный кофе получается из смеси нескольких видов кофе, 75% которой составляют благородные виды. Содержание кофеина в кофе в зависимости от вида равняется 0,9-2,4%.

Самый ароматный кофе получается в кофеварках, в которых кипяток и пар проходят через слой молотого кофе, находящегося на фильтре. Варка кофе в кофеварке очень экономична, так как вода, постепенно проходящая через слой кофе, полностью извлекает из него растворимые составные части.

Кофе нужно пить немедленно после варки, когда в нем еще содержится наибольшее количество легко улетучивающихся ароматических соединений.

Слишком много кофе пить не следует, злоупотребление им может привести к бессоннице, головокружению, учащению пульса.

По мнению знатоков, хороший кофе должен быть крепким, ароматичным и горячим. Крепкий – значит содержащий большое количество кофеина. Излишек кофеина вреден для здоровья, и поэтому кофе подают всегда в маленьких чашечках. В последнее время многие стали пить кофе из больших (200 см<sup>3</sup>) чашек, не отдавая себе отчета в том, что наносят вред организму. К кофе принято подавать печенье, пирожное, торт, лимон.

Существует также хороший обычай подавать к кофе в маленьком кувшинчике сливки или молоко. Иногда прямо в кофе добавляют взбитые сливки, их кладут в чашки с кофе.

### Несколько замечаний о варке кофе

В продаже имеются разные готовые смеси хорошо обжаренного кофе. Самый вкусный и ароматный напиток получается из свежееобжаренного кофе.

Молоть зерна кофе лучше всего непосредственно перед варкой. Молотый кофе при неумелом хранении прогоркает и теряет запах вследствие улетучивания эфирных масел.

Немаловажное значение имеет способ помола кофейных зерен. Молоть следует очень мелко: чем мельче помол, тем ароматнее напиток. Однако нужно заметить, что для приготовления напитка в кофеварке лучше брать кофе среднего или даже крупного помола.

В зависимости от применяемых приборов существует несколько способов варки кофе.

Самый хороший напиток получается в специальных герметических приборах, называемых домашними кофеварками. Кроме того, существует еще много других способов варки кофе: в стакане, в кастрюле, в кофейнике и т. п.

Для варки кофе в домашней кофеварке с фильтром следует употреблять не очень мелкий и не очень крупный молотый кофе. Увлажненный, очень мелкий помол сильно сбивается и препятствует проникновению жидкости через фильтр. Для всех других способов варки нужен кофе самого мелкого помола.

Одно из условий приготовления хорошего напитка – правильное определение необходимого количества молотого кофе. Универсальная пропорция, одинаковая для всех способов, такова: 2-3 чайные ложки молотого кофе на 1 стакан воды.

Приготовление кофе в термосе. Термос ополоснуть кипятком, положить в него определенное количество молотого кофе, залить кипятком, закрыть и оставить на несколько минут, после чего разлить в маленькие, сильно нагретые чашечки.

**Варка кофе по-турецки.** Кофе по-турецки (по-восточному) черный с гущей приготавливают в специальных кастрюльках-турочках (емкостью 125 см<sup>3</sup>). 3 чайные ложки молотого кофе положить в турочку, смешать с 1 ложкой сахара, влить кипятком, быстро довести до кипения и немедленно снять с огня. Дать кофе отстояться, а затем разлить в чашки.

**Варка кофе в стакане или в кофейнике.** Приготовленные стаканы ошпарить кипятком. Положить в каждый стакан определенное количество молотого кофе и залить кипятком. Каждый стакан накрыть блюдечком. По истечении нескольких минут, когда кофейная гуща опадет на дно, подавать на стол.

Таким же образом заваривают кофе в фарфоровых кофейниках. Носик кофейника следует плотно заткнуть чистой ватой или марлей. Чтобы напиток не остыл, кофейник или стаканы с заваренным кофе можно поместить в посуду с горячей водой.

**Варка кофе в кастрюле.** Для приготовления кофе можно использовать эмалированную кастрюлю с плотно прилегающей крышкой. Кастрюлю с заваренным кофе поместить в большую посуду, наполненную кипятком и оставить на несколько минут на горячей плите.

**Варка кофе в домашней кофеварке.** Варку этим способом следует провести точно по указаниям инструкции, приложенной к кофеварке.

### Рецепты приготовления кофе

#### **Кофе натуральный к завтраку**

1,5 ложечки кофе, полстакана воды или молока.

В больших количествах принято пить кофе с молоком, сливками.

Кофе заваривают обычно в кастрюле, в большой турочке (0,5 см<sup>3</sup>) или в термосе, а подают в чашках. К кофе подают булочные изделия, масло и сыр. Натуральный кофе не следует употреблять каждый день. Лучше заменять его иногда суррогатом ячменным или желудевым. Любители могут улучшить вкус и аромат суррогатного кофе добавлением 1/2 ложечки натурального кофе на порцию.

#### **Кофе суррогатный к завтраку**

2 ст. ложки суррогата кофе, 2 ложечки кофе натурального, 0,5 л воды, 0,5 л молока, сахар по вкусу.

Вскипятить воду. В кипяток всыпать суррогатный кофе, нес-

колько раз вскипятить, снять с огня, добавить натуральный кофе, прикрыть и оставить на несколько минут. Сбрызнуть ложечкой холодной кипяченой воды, процедить и добавить горячее молоко и сахар. Подавать в больших чашках.

Добавлять натуральный кофе необязательно.

#### **Кофе суррогатный для выздоравливающих**

2 ст. ложки суррогатного кофе на 0,5 л воды,  
0,5 л молока, 2 желтка, 2 ст. ложки сахарного песка,  
2 ст. ложки натурального кофе

Приготовить кофе, как указано выше. Желтки взбить с сахаром и положить порциями в чашки, наполненные кофе.

### **КАКАО**

Какао - это измельченные в порошок семена дерева какао, произрастающего в тропических странах. В порошке какао содержится много жира, и поэтому он является очень калорийным продуктом. В состав какао входят: некоторое количество минеральных веществ, теобромин и щавелевая кислота, которая способствует уменьшению содержания кальция в организме. Слишком частое употребление какао вредно сказывается на организме человека.

Возбуждающее действие какао значительно меньше, чем чая и кофе.

Какао подают обычно детям и выздоравливающим. Время от времени им можно заменять кофе или чай, подаваемые к завтраку.

### Приготовление какао

150 г какао-порошка, 0,5 л молока, сахар по вкусу.

Какао-порошок вымешать с сахаром и развести небольшим количеством холодного молока или воды. Молоко вскипятить, влить приготовленное какао, и постоянно помешивая, вскипятить. Добавить сахар по вкусу. Напиток можно обогатить добавлением желтков, растертых с сахаром. Можно также к каждой порции добавить ложечку взбитых сливок или белков, взбитых с сахаром. Какао подать в чашках.



## НАПИТКИ ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

### ЗНАЧЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Овощи и фрукты имеют большое значение в нашем питании. Они служат источником не только витаминов и минеральных солей, но содержат также клетчатку, органические кислоты, пектиновые соединения, ароматические вещества и эфирные масла. И кроме того, они вносят разнообразие в меню завтрака, обеда и ужина. Благодаря содержанию минеральных веществ (особенно кальция и фосфора) овощи и фрукты понижают кислотность организма - свойство очень ценное и присущее, кроме овощей и фруктов, только лишь молоку.

В растительных продуктах содержатся большие количества витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е и А. Витамин А находится в овощах и фруктах в виде желтых с оранжевым оттенком красящих веществ, названных каротином, который в организме человека превращается под действием ферментов в провитамин А.

По содержанию витаминов овощи и фрукты можно разделить на следующие группы:

**Первая группа.** Овощи и фрукты, доставляющие в организм человека главным образом витамин С (аскорбиновую кислоту), а также минеральные вещества, сахар, клетчатку, витамин А (каротин) и В<sub>2</sub>.

К этой группе принадлежат помидоры, лимоны, апельсины, грейпфруты, капуста (особенно квашеная), смородина, крыжовник, лесные ягоды, стручковый перец, малина, клубника, зелень петрушки.

**Вторая группа.** Овощи и фрукты, снабжающие организм главным образом каротином. Так как в пищевых продуктах содержатся незначительные количества витамина А, каротин является его главным источником. Овощи и фрукты этой группы поставляют, кроме того, минеральные вещества, витамин С, сахар, клетчатку, витамин В<sub>2</sub>.

К этой группе принадлежат морковь, помидоры, дыня, абрикосы, тыква, лук-порей, брюссельская капуста, зеленые стручки гороха и фасоли, зелень петрушки, красный перец, рябина.

**Третья группа.** Овощи и фрукты, содержащие небольшие количества минеральных веществ и витаминов, растворимых в воде и положительно влияющих на обмен веществ в организме (витамин С и витамины группы В).

К этой группе относятся свекла, огурцы, сельдерей, репчатый лук, редиска, петрушка, яблоки, груши, сливы, черешня и виноград.

В состав многих овощей и фруктов входят органические кислоты, дубильные, красящие и ароматические вещества, а также сахара.

Питательная ценность отдельных напитков и их вкус зависят главным образом от вида исходного сырья и способов приготовления полуфабрикатов и готового продукта.

Надо знать, что ценные питательные вещества распределяются в мякоти овощей и фруктов неравномерно. Например, в кожице содержатся наиболее ароматические и красящие вещества. Минеральные вещества и витамины находятся преимущественно под кожицей.

Следует также заметить, что витамин С легко разрушается во время приготовления пищи, особенно при постоянном нагревании и при окислении от воздействия кислорода воздуха.

Витамин С, витамины группы В и минеральные вещества водорастворимы, и поэтому тепловой способ обработки овощей и фруктов ведет к значительным потерям этих веществ.

Так как овощи и фрукты часто бывают загрязнены микробами, а иногда химическими веществами (средствами защиты растений), первичную обработку следует производить очень тщательно.

Чтобы приготовленные напитки сохранили питательную ценность исходного сырья, следует:

1. Овощи и фрукты, предназначенные к обработке, тщательно перебрать, откидывая испорченные и несвежие.

2. Старательно мыть овощи и фрукты под краном. Особое внимание обращать на клубнеплоды, которые бывают очень загрязнены землей и находящимися в ней микробами. Клубнеплоды мыть щеткой.

3. Овощи и фрукты, которые нельзя подвергать обработке с кожицей, раньше вымыть, а затем срезать с них кожицу (тонкий слой) острым простым или нержавеющей желобковым ножом.

4. Очищенные овощи промыть быстро, чтобы они не потеряли ценных веществ (очищенные фрукты не моют).

5. Фрукты и овощи, предназначенные для приготовления натуральных соков, перерабатывать быстро и непосредственно перед приготовлением.

6. Приготавливая напитки из вареных фруктов, сырье сразу же после мойки залить кипятком.

7. Варить короткое время на сильном огне и быстро охладить.

#### **ПРИБОРЫ И ПОСУДА ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ**

При обработке овощей и фруктов большую роль играет соответствующий набор приборов и посуды. Так, для очистки и резки овощей и фруктов пригоден только стальной нержавеющей нож. Нельзя пользоваться теркой, ситом, мясорубкой и посудой, изготовленной из меди, цинка или железа. Эти металлы уничтожают витамины (главным образом витамин С), содержащиеся в овощах и фруктах, кроме того, они вступают в реакцию с веществами растительного сырья, проникают в пищу и вредно воздействуют на организм человека. Для переработки овощей и фруктов необходимо пользоваться приборами из нержавеющей стали, стекла, фарфора, керамики или алюминия, а также эмалированной посудой.

Вид оборудования для производства напитков зависит от вида используемого сырья. Приготавливая напитки из ягод, сок можно выжимать через волосяные или пластмассовые сита, а также с помощью специальных механических приборов.

Напитки из ягодных плодов можно приготавливать также в миксере, который превращает их в мезгу, и тогда нет необходимости растирать ягоды.

Яблоки, груши, корнеплоды, клубнеплоды и т. п. надо тщательно размельчить с помощью терки, а затем процедить через сито, марлю или полотняный мешочек.

### **НАПИТКИ ИЗ ФРУКТОВ**

#### **Напиток из черной смородины**

**600 г черной смородины, 150 г сахара, 2 стакана воды.**

Воду вскипятить с сахаром и охладить. Смородину вымыть, процедить, протереть сквозь сито или выжать сок в соковыжималке. Перемешать с водой. Разлить в стаканы, положить в каждый по кусочку пищевого льда.

#### **Напиток из красной смородины**

**600 г смородины, 2 стакана воды, 6 ст. ложек  
сахарного песка.**

Смородину обмыть, процедить, очистить, растереть, посыпать сахарным песком и залить кипятком. Протереть сквозь частое сито или процедить сквозь марлю, охладить и разлить в маленькие стаканчики.

#### **Напиток из черной или красной смородины**

**600 г черной или красной смородины, 2 стакана  
газированной воды, 4-5 ст. ложек меда.**

Вымытую смородину процедить, удалить стебельки, протереть ягоды сквозь частое сито и перемешать с медом. Добавить газированную воду и перемешать. Подавать в небольших стаканчиках, положив в каждый по кусочку пищевого льда.



#### **Напиток из смородины и клубники**

**300 г смородины и клубники, 5 ст. ложек сахарного песка, 2 стакана минеральной или газированной воды.**

Фрукты тщательно вымыть, процедить, удалить стебельки, пропустить ягоды через соковыжималку или протереть сквозь сито. Перемешать с сахаром. Перед подачей на стол прибавить минеральную или газированную воду. Подавать в маленьких стаканчиках, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

#### **Напиток из клубники**

**600 г клубники, 3 стакана воды, 3-4 ст. ложки сахарного песка.**

Клубнику вымыть, процедить, удалить стебельки, протереть ягоды сквозь частое сито, развести водой, приправить по вкусу сахаром, охладить. Подавать в стаканчиках.

#### **Напиток из клубники и крыжовника**

**400 г клубники, 200 г крыжовника, 2 стакана воды, сахар по вкусу.**

Вскипятить воду, охладить. Ягоды вымыть, удалить стебельки. Пропустить ягоды через соковыжималку или протереть сквозь сито. Во время протираания постепенно добавлять охлажденную воду, чтобы облегчить протираание. Положить сахарный песок по вкусу, разлить в стаканы, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

#### **Напиток из клубники, малины или земляники**

**400 г клубники, 250 г малины или земляники, 1/2 стакана сахарного песка, 2 стакана газированной или минеральной воды.**

Ягоды вымыть, процедить, удалить стебельки. Протереть ягоды сквозь частое сито или пропустить через соковыжималку. Приправить по вкусу сахаром. Перед подачей перемешать с газированной или минеральной водой. Подавать в стаканах, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

#### **Напиток из клубники и земляники**

**450 г клубники, 150 г земляники, 2 стакана сыворотки, 1/2 стакана сахарного песка.**

Ягоды вымыть, процедить, удалить стебельки. Протереть сквозь частое сито. Перемешать с сахаром и сывороткой, охладить. Подавать в стаканах. Перед подачей можно положить в каждый стакан по 3-4 небольшие ягоды клубники.

#### **Напиток из черники и крыжовника**

**400 г черники, 200 г крыжовника, 1 стакан пахты, 5-6 ст. ложек сахарного песка, 1 стакан воды.**

Крыжовник вымыть, процедить, удалить стебельки. Раздавить ягоды, посыпать сахарным песком и залить горячей водой. Протереть сквозь частое сито вместе с вымытой и перебранной черникой, перемешать с пахтой. Приправить по вкусу сахаром, охладить и подавать.

#### **Напиток из черники**

**600 г черники, 1 стакан воды, 1 стакан сыворотки, 150 г сахара.**

Чернику перебрать, обмыть, процедить, удалить стебельки, протереть сквозь сито или через соковыжималку. Воду вскипятить с сахаром и залить чернику. Охладить, соединить с сывороткой. Подавать в небольших стаканах. Перед подачей положить в стакан кружочек лимона.

#### **Освежающий напиток из черники и мяты**

**600 г черники, 1 ложечка мяты, 1/2 стакана кипятку, 5-6 ст. ложек сахарного песка, 2 стакана воды.**

Мяту залить кипятком, прикрыть, дать отстояться. Воду вскипятить с сахаром, охладить. Чернику перебрать, вымыть, процедить, удалить стебельки, протереть сквозь частое сито или марлю. Перемешать с сиропом и процеженным настоем мяты. Охладить. Подавать в стаканчиках, положив в каждый по кусочку пищевого льда. Напиток с мятой очень освежает.

#### Напиток из малины, крыжовника и меда

**300 г** малины, **300 г** крыжовника, **3 ст. ложки** меда,  
**2 1/2 стакана** воды.

Ягоды вымыть, процедить, очистить и протереть сквозь сито. В кипяченой воде растворить мед, размешать с протертыми ягодами, процедить сквозь марлю. Охладить напиток и подавать в стаканах.

#### Напиток из ежевики и смородины

**600 г** ежевики, **600 г** белой смородины, **1/2 стакана** сахарного песка, **1 1/2 стакана** минеральной воды.

Вымытую ежевику размять, посыпать сахарным песком. Смородину вымыть, удалить стебельки, протереть сквозь сито вместе с ежевикой. Можно также ежевику и смородину пропустить через соковыжималку и тщательно перемешать с сахаром. Готовый сок смешать с минеральной водой. Перед подачей положить в каждый стакан по кусочку пищевого льда.

#### Напиток из ревеня

**300 г** ревеня, **1 ложечка** размельченной корицы,  
**лимонная корка**, **3/4 стакана сахара**, **1 ст. ложка**  
**протертой с сахаром черной смородины**,  
**3 стакана воды.**

Ревень вымыть, порезать. Вскипятить воду с сахаром, лимонной коркой и корицей. В кипяток положить приготовленный ревеня, вскипятить, снять с плиты, прикрыть, а затем протереть сквозь частое сито и охладить. Перемешать с черной смородиной, разлить в стаканчики, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

#### Напиток из клюквы

**300 г** клюквы, **1 пакетик** ванильного сахара, **3/4 стакана** сахарного песка, **2 стакана** воды, **1 стакан** сыворотки.

Вскипятить воду с сахаром, охладить. Клюкву вымыть, выжать сок в соковыжималке или протереть сквозь частое сито (во время протиравания сквозь сито добавлять кипяченую воду). Соединить с сывороткой, приправить ванильным сахаром, охладить.

#### Напиток из клюквы и яблок

**150 г** клюквы, **1/2 яблочного сиропа**, **2 стакана** сыворотки, **половина палочки ванили.**

Вымытую клюкву протереть сквозь сито, соединить с яблочным сиропом, прибавить сыворотку, приправить по вкусу ванилью. Подавать охлажденным. Ваниль разрезать вдоль, соскоблить ножом середину и прибавить к напитку. Оставшуюся корочку ванили размельчить с сахаром и использовать для приготовления пирожного, супа или десерта.

#### Апельсиновый напиток

**2-3 апельсина**, **1/2 стакана** сахарного песка, **лимонная корочка**, **2 1/2 стакана** воды.

Вскипятить воду с сахаром, охладить. Выжать сок из апельсинов, оставив 1/2 апельсина не отжатым. Сок перемешать с водой, прибавить 1/2 апельсина, нарезанного кружочками, и мелко натертую корочку 1/4 апельсина. Напиток разлить в стаканы, в каждый стакан положить по кусочку пищевого льда.

#### Миндальный напиток

**500 г** миндаля, **1 стакан** сахарного песка,  
**3 стакана** воды.

Миндаль, ошпаренный кипятком, очистить от кожицы. Воду вскипятить, охладить. Миндаль растереть в ступке, добавляя постепенно небольшими порциями сахарный песок. Массу тщательно размешать с водой. Приготовленный молочно-белый ароматный напиток охладить. Подавать в небольших стаканчиках.

#### Освежающий миндальный напиток

**300 г** миндаля, **1 апельсин**, **1 лимон**, **3/4 стакана** сахарного песка, **2 1/2 стакана** воды.

Приготовить миндальный напиток, как указано в предыдущем рецепте. Смешать его с соком, отжатым из лимона. Напиток разлить в стаканы, положить в каждый стакан по ломтику апельсина и кусочку пищевого льда.

### **Напиток из дыни**

**500 г дыни, 2 стакана воды, 1 ложечка пюре из шиповника, сахар по вкусу.**

Вымытую и очищенную дыню нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахарным песком, протереть сквозь сито. Перемешать с кипяченой охлажденной водой и с пюре из шиповника. Добавить по вкусу сахар. Подавать в стаканах, положив в каждый по кусочку пищевого льда и, по желанию, по кусочку дыни, нарезанной брусочками.

### **Напиток из плодов шиповника**

**250 г плодов шиповника, 3 стакана воды, 4 ст. ложки меда.**

Плоды шиповника вымыть, разрезать вдоль, очистить от семян, раздавить и залить кипятком. Вскипятить в кастрюле, закрытой крышкой, протереть. Добавить мед, размешать и охладить. Подавать в высоких стаканах, положив по кусочку пищевого льда.

### **Напиток из плодов шиповника с малиной**

**200 г свежих или 50 г сушеных плодов шиповника, 300 г малины, 3 стакана воды, сахар по вкусу.**

Вымытые и очищенные от семян плоды шиповника раздавить, залить кипятком и оставить в кастрюле, закрытой крышкой, на 1 час. Малину вымыть, процедить, очистить от стебельков, протереть сквозь сито. Размешать с настоем плодов шиповника, приправить сахаром по вкусу. Подавать охлажденный напиток в высоких керамических стаканах.

### **Напиток из плодов шиповника и меда**

**1 л воды, 2-3 ст. ложки пюре из шиповника, 4 ст. ложки меда.**

Воду вскипятить, охладить. Пюре из шиповника размешать с медом и охлажденной водой. Охлажденный напиток подавать в стаканах, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

### **Напиток из ананаса и из пюре шиповника**

**3 стакана воды, 2-3 ст. ложки пюре из шиповника, 150 г сахарного песка, 1 стакан консервированного ананаса вместе с соком.**

Воду вскипятить с сахаром и охладить. Пюре из шиповника развести небольшим количеством холодной воды, а затем размешать с остальной водой. Перед подачей добавить ананас с соком и размешать. Подавать с кусочками пищевого льда в стаканах или в высоких бокалах.

### **Фруктовый напиток с добавлением пюре из шиповника**

**1 груша, 1 яблоко, 2 абрикоса, 2-3 ст. ложки пюре из шиповника, 3 стакана воды, сахар по вкусу.**

Фрукты вымыть и очистить, из абрикосов удалить косточки. Яблоко и грушу натереть на терке, а абрикосы протереть сквозь сито. Залить кипяченой холодной водой, размешать, приправить по вкусу пюре из шиповника сахарным песком. Подавать в стаканчиках, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

### **Лимонный напиток**

**3 стакана воды, 120-150 г сахарного песка, 3 лимона.**

Вскипятить воду. Лимоны вымыть, очистить, выжать из них сок. Смешать лимонный сок с водой, охладить. Подавать в высоких стаканах, положив в каждый по несколько ломтиков лимона и кусочку пищевого льда. Подавать с солодкой.

### **Лимонный напиток из консервированного сока**

**1 банка лимонного сока, 1 лимон, 150 г сахарного песка, газированная вода.**

Лимонный сок приправить по вкусу сахаром, разлить в высокие стаканы. В каждый стакан положить по 2 ломтика лимона и пищевой лед по вкусу. Отдельно подавать газированную воду.

### **Фруктовый напиток**

**1 стакан сока красной или белой смородины, 1 стакан малинового сока, 1/2 стакана сока клубники, 2 желтка, 1 1/2 стакана газированной воды, лимонный сок и сахар по вкусу.**

Желтки растереть с сахаром, постепенно добавляя все соки и быстро размешивая. Приправить по вкусу сахаром и лимонным соком. Перед подачей размешать с газированной водой. Подавать в стаканчиках с пищевым льдом.

### **Яблочный напиток**

**5 яблок, 2 стакана воды, 3 ст. ложки сахарного песка, гвоздика или корица и лимонный сок по вкусу.**

Воду вскипятить с сахаром, гвоздикой или корицей, охладить. Вымытые яблоки очистить, разрезать на четыре части, удалив сердцевину, натереть на терке, сбрызнуть лимонным соком. Размешать с водой, приправить по вкусу лимонным соком и сахаром. Подавать после охлаждения в стаканах. Рекомендуется добавить в напиток вишневого сока или сока черной смородины.

### **Напиток из яблок и слив**

**1 кг кисло-сладких яблок, 250 г зрелых слив, 1 стакан кипяченой холодной воды, сахар по вкусу.**

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину. Сливы вымыть, удалить косточки. Пропустить фрукты через соковыжималку, размешать с водой, приправить по вкусу сахаром, охладить и разлить в стаканчики.

### **Осенний фруктовый напиток**

**3 больших яблока, 2 груши, 300 г зрелых слив, 2 стакана воды, лимонная корка, лимонный или клюквенный сок по вкусу.**

Воду вскипятить с сахаром и лимонной коркой. Охладить. Яблоки вымыть, очистить, удалив сердцевину, натереть на терке, сбрызнуть лимонным или клюквенным соком (можно раствором лимонной кислоты), чтобы не потемнели. Размешать с водой и сливками, протертыми сквозь сито. Разлить напиток в стаканы, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

## **НАПИТКИ ИЗ ПЛОДОВООЩНЫХ ПРОДУКТОВ**

В последние годы широкое развитие получило производство разнообразных фруктовых и овощных продуктов: мороженых фруктов и овощей; высококачественных натуральных фруктовых соков; фруктовых пюре.

Продукты эти отличаются по составу (консистенции) и способу приготовления. Все они очень вкусны, и высокопитательны.

Натуральные соки пьют как самостоятельный напиток или размешивают их с минеральной и газированной водой. Можно также готовить из них напитки более сложные и разнообразные по вкусу, соединяя разные сорта сока и обогащая их добавками (молоко, сливки, желток, приправы и т. п.), повышающими пищевую ценность напитков.

Фруктовые пюре - это соки более густые, нежели соки натуральные, и поэтому они требуют прибавления воды питьевой, газированной или минеральной, если предназначаются для приготовления напитка, утоляющего жажду. Можно из них готовить разнообразные коктейли с различными добавками. Хорошие вкусовые эффекты дает смесь пюре со сливочным мороженым, молоком, сметаной, желтками, пахтой и даже разбавление их сыровоткой и кефиром.

Смешение соков из разных плодов и овощей дает возможность не только получать разнообразные по вкусу и цвету эффекты, но прежде всего повышает пищевую ценность напитка. Так, яблочное пюре, содержащее относительно мало витамина С, хорошо смешивать с черносмородиновым соком или с пюре из шиповника. Морковный сок можно обогатить томатным соком, мелко нарезанной зеленью, черносмородиновым соком и т. п.

Добавление молока, сливок или яиц также обогащает напитки. Сахар изменяет не только вкус напитков, но одновременно увеличивает их калорийность. Пряности влияют на вкус и запах напитка из овощных соков.

Одним из основных условий сохранения вкуса напитков является их температура. Фрукты, предназначенные для приготовления напитков, следует хранить в холодильнике, а готовые продукты (соки, сиропы, пюре) следует предварительно охладить. Желательно во все напитки добавлять пищевой лед. Кладут его в стаканы непосредственно перед подачей напитка на стол.

Напитки подают в стаканах разного вида и формы или в больших бокалах. Некоторые знатоки уверяют, что фруктовый и овощ-

ной напиток лучше всего подавать в посуде из безцветного стекла. Однако очень часто цветное стекло как бы подчеркивает окраску напитка (например, морковный сок с зеленью петрушки в стаканчиках янтарного цвета; сок из крыжовника в ярко-зеленых стаканчиках). Ободок стакана можно окунуть в холодную воду, а затем в сахар - получится эффектный рубчик, имитирующий иней. Стаканчики, наполненные напитком, в который добавлен лимон или апельсин, можно украсить фигурно нарезанной коркой, укрепив ее на ободке.

Красоту ягодным напиткам могут придать положенные в стакан 2-3 целых ягоды.

Сильно охлажденные напитки пьют через соломинку.

Натуральные фруктовые соки рекомендуется пить каждый день. Их можно подавать ко всем блюдам, в том числе на завтрак. Томатный или ягодный сок часто, особенно летом, заменяет кофе и чай. Напитки, подаваемые к бутербродам с сыром и копченостями, способствуют лучшему усвоению организмом белков и углеводов, так как содержат ценные минеральные вещества и витамин С.

Полезно также пить соки и во время полдника, обеда и ужина. Напитки эти утоляют жажду, особенно в жаркую погоду. Соки или напитки из них хорошо подать к праздничному столу, особенно, если вашими гостями будут дети или молодежь. В зависимости от вкуса соков их можно подавать с бутербродами, соленым печеньем, пирожными и т. п.

#### **Напиток из фруктовых соков**

**1 стакан виноградного сока, 1 стакан черносмородинового пюре, газированная вода.**

Соки смешать. Разлить в стаканы, заполнив их наполовину. Долить газированную воду и положить кусочки пищевого льда.

#### **Напиток из фруктовых соков и желтков**

**2 стакана натурального фруктового (из разных фруктов) напитка, 1 1/2 стакана черносмородинового пюре, 2 желтка, сахар по вкусу.**

Размешать все, кроме желтков и сахара, в смесителе. Желтки растереть с сахаром, прибавить поочередно соки, быстро размешивая. Охладить и разлить в стаканы.

#### **Напиток из фруктовых соков и сливок**

**1 стакан яблочного пюре, 1 стакан черносмородинового сока, 1 стакан виноградного сока, 1 стакан сливок, сахар по вкусу.**

Соки смешать, влить постепенно сливки, не переставая быстро размешивать. Подавать в стаканах, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

#### **Напиток из фруктового пюре с минеральной водой**

**2 стакана черносмородинового или яблочного пюре, 2 стакана минеральной воды.**

Пюре размешать с минеральной водой. Охладить и подавать в стаканах с кусочками пищевого льда.

#### **Коктейль клубничный**

**2 стакана клубничного сиропа, 2 стакана пахты, пищевой лед.**

Все размешать венчиком или в смесителе. Разлить в стаканы, в каждый положить по кусочку пищевого льда.

#### **Напиток роскошный**

**2 стакана яблочного пюре, 1 лимон, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки сахарного песка, 3 желтка, 1 белок, ванильный сахар по вкусу.**

Из белков взбить венчиком пену, добавляя малыми дозами сахарный песок и по одному желтку. Размешать со сливками, а затем с пюре. Приправить по вкусу ванильным сахаром. Коктейль очень легко приготовить с помощью смесителя (миксера). В этом случае все составные части вкладывают в смеситель одновременно. Напиток следует готовить из охлажденных продуктов, можно также подавать с кусочками пищевого льда.

#### **Напиток из пюре яблочно-грушевого с клубникой**

**2 стакана яблочно-грушевого пюре, 1 стакан клубничного пюре, 1 стакан пахты, 2 ст. ложки взбитых сливок.**

Сильно охлажденное пюре размешать с пахтой венчиком или в смесителе. Разлить в стаканы, положив в каждый по кусочку пищевого льда. Сразу же подать.

#### **Напиток из натурального черносмородинового сока**

**2 стакана черносмородинового сока, 3 желтка, 1 стакан сливок, 1/2 стакана пахты. 2 ст. ложки сахарного песка.**

**Сок, сливки и пахту охладить. Желтки взбить с сахаром, тщательно размешать со сливками, с соком и пахтой, используя венчик или смеситель.**

#### **Напиток из фруктовых пюре**

**1 стакан яблочного пюре, 1 стакан черносмородинового пюре, 1 стакан сливового пюре, 1 стакан абрикосового пюре.**

**Все составные части охладить, размешать венчиком или в смесителе и подавать в стаканах.**

#### **Напиток из натуральных фруктовых соков**

**1/2 стакана черносмородинового сока, 1/2 стакана клубничного сока, 1 стакан яблочного сока,  
1 стакан сока из лесных ягод**

**Все составные части сильно охладить и размешать венчиком или в смесителе. Подавать в высоких стаканчиках с кусочками пищевого льда.**

#### **Лимонный напиток**

**1 лимон, 4 ст. ложки меда, 2 желтка, 3 стакана пахты.**

**Желтки растереть с медом, смешать с соком из лимона и пахтой.**

**Можно приготовить иначе. Желтки растереть с медом, добавить пахту и сок из 1/2 лимона. Оставшуюся часть лимона нарезать тонкими ломтиками, положить в стаканы. Разлить напиток в высокие стаканы и подавать с кусочками пищевого льда.**

#### **НАПИТКИ ИЗ ОВОЩЕЙ**

##### **Сок из моркови каротель**

**Морковь тщательно очистить щеткой, ополоснуть, натереть на мелкой терке и отжать сок. Приправить по вкусу соком из лимона и сахаром. Сок приготовить непосредственно перед подачей, лучше всего в соковыжималке. Питательную ценность сока можно повысить, добавив мелко нарубленную зелень укропа.**

#### **Напиток из моркови, лимона и меда**

**1 кг моркови каротель, 1 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки меда, сок из лимона, соль по вкусу, зелень укропа.**

**Воду вскипятить, охладить. Морковь тщательно очистить щеткой, натереть на мелкой терке, отжать сок, размешать с водой и приправить по вкусу солью, соком из лимона и медом. В приготовленный напиток добавить мелко нарубленную зелень укропа.**

#### **Напиток из моркови и сельдерея**

**500 г моркови, 500 г сельдерея, 1 стакан воды, соль, сахар, лимонная кислота по вкусу, зелень петрушки.**

**Воду вскипятить и охладить. Морковь и сельдерей тщательно вымыть, очистить, ополоснуть. Отжать сок в соковыжималке или натереть морковь и сельдерей на мелкой терке, а затем отжать сок сквозь полотно или марлю. Сок из моркови и сельдерея смешать с водой, приправить по вкусу солью, сахаром и лимонной кислотой. Добавить мелко нарубленную зелень петрушки.**

#### **Напиток из моркови и рассола квашеной капусты**

**750 г моркови, 2 стакана рассола квашеной капусты, 1/2 дольки чеснока, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени лука, соль, сахар по вкусу.**

**Морковь тщательно вымыть щеткой, ополоснуть и натереть на мелкой терке. Отжать сок, размешать с рассолом квашеной капусты, добавить мелко нарубленный чеснок и зеленый лук. Приправить по вкусу солью и сахаром, а затем тщательно размешать. Напиток можно приготовить и без чеснока.**

#### **Напиток из свекольного кваса**

**500 г свеклы, 1 л воды, 20 г сахара, соль, корка ржаного хлеба, зелень укропа или петрушки.**

**Свеклу вымыть, очистить и мелко нарезать. Нарезанную свеклу уложить в глиняный горшок и залить кипяченой водой. Добавить сахар и корку ржаного хлеба. Прикрыть марлей или салфеткой и оставить в теплом помещении на 3-5 суток. Затем сок процедить сквозь марлю и слить в чистые ошпаренные бутылки. Свекольный квас можно сохранять в холодном помещении несколько дней. Напиток из кваса приправить по вкусу солью и сахаром, посыпать нарубленной зеленью укропа или петрушки.**

### **Напиток из свекольного кваса, соленых огурцов и яиц**

**1 л свекольного кваса, (см. стр.41), 2 соленых огурца средней величины, 2 желтка, 1 ст. ложка растительного масла, соль и сахар по вкусу, мелко нарезанная зелень лука.**

Соленые огурцы очистить от кожицы, натереть на мелкой терке или мелко изрубить. Сырые желтки размешать с растительным маслом. К свекольному квасу добавить натертые огурцы и желтки. Размешать в смесителе или взбить венчиком. Приправить по вкусу солью и сахаром. Перед подачей добавить мелко нарезанную зелень лука. Вместо соленых огурцов можно употребить свежие.

### **Напиток из свекольного кваса и тыквы**

**3/4 л свекольного кваса (см. стр.41), 500 г тыквы, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени укропа, соль и сахар по вкусу.**

Тыкву вымыть, очистить, натереть и отжать сквозь марлю. Смешать со свекольным квасом, приправить по вкусу солью и сахаром, добавить измельченную зелень укропа. Отличный напиток для детей.

### **Напиток из тыквы и соленых огурцов**

**1 кг тыквы, 3 соленых огурца, 1 стакан рассола квашеных огурцов, соль, сахар и перец по вкусу.**

Тыкву вымыть, очистить, ополоснуть, натереть на терке и отжать сок сквозь марлю или в соковыжималке. Огурцы очистить, натереть на терке или мелко нарезать. Сок из тыквы размешать с огурцами и рассолом. Все размешать и приправить по вкусу солью, сахаром и перцем. Для детей готовят напиток без перца.

### **Напиток из тыквы и лимонного сока**

**500 г тыквы, 2 стакана кипяченой воды, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар и соль по вкусу.**

Тыкву вымыть, очистить, ополоснуть и натереть на мелкой терке. Положить в керамический или глиняный ошпаренный горшок, залить кипятком. Прикрыть и оставить на 3-4 часа. Процедить сквозь частое сито. Тыкву, оставшуюся на сите, отжать. Приправить напиток по вкусу лимонным соком, солью и сахаром.

### **Напиток из тыквы и томатного сока**

**750 г тыквы, 1 банка (1/2 л) томатного сока, зелень лука, соль, сахар и перец по вкусу.**

Тыкву вымыть, очистить, ополоснуть. Отжать сок в соковыжималке или натереть тыкву на терке и отжать сквозь марлю. Размешать с томатным соком и мелко нарезанным зеленым луком. Приправить по вкусу солью, сахаром и перцем.

### **Напиток из тыквы и из пюре шиповника**

**2 1/2 стакана сока из тыквы, 1 1/2 стакана кипяченой воды, 2 ложки пюре из шиповника, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа, соль по вкусу.**

Пюре из шиповника размешать с сахаром и развести кипяченой холодной водой. Добавить сок из тыквы, размешать и приправить по вкусу солью и сахаром. Прибавить изрубленную зелень укропа.

### **Напиток из рассола квашеной капусты**

**2 1/2 стакана рассола квашеной капусты, 1 1/2 стакана кипяченой воды, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, сахар и перец по вкусу.**

Лук очистить и мелко нарубить или натереть на терке. К рассолу прибавить нарубленный лук, охлажденную воду и томатную пасту и размешать. Приправить по вкусу солью, сахаром и перцем.

### **Напиток из рассола квашеной капусты и морковного сока**

**2 стакана рассола квашеной капусты, 1 стакан морковного сока, 2 ложки нарубленной зелени укропа, 1 долька чеснока, соль, сахар и перец по вкусу.**

Чеснок очистить, ополоснуть, натереть с солью и положить в рассол квашеной капусты. Размешать, прикрыть и оставить на 30 минут. Перед подачей на стол размешать с морковным соком, добавить мелко нарубленную зелень петрушки, приправить по вкусу солью, сахаром и перцем.

### **Напиток из соленых огурцов и помидоров**

**2 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 стакана кипяченой воды, соль и сахар по вкусу, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.**

Огурцы очистить и натереть на мелкой терке. Положить в рассол. Томатную пасту развести с охлажденной водой и размешать с огурцами в рассоле. Приправить по вкусу солью и сахаром. Добавить нарубленный зеленый лук.

### **Напиток из помидоров**

**500 г помидоров, 2 стакана воды, лимонная кислота или сок из лимона, сахар и соль по вкусу, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа.**

Помидоры вымыть, раздавить и протереть сквозь частое сито или отжать сок в соковыжималке. Воду вскипятить, охладить, размешать с соком из помидоров. Приправить по вкусу солью и сахаром. Охладить и подавать в стаканчиках.

### **Напиток из помидоров и сельдерея**

**750 г помидоров, 500 г сельдерея, 1 1/2 стакана кипяченой воды, 80 г репчатого лука, соль, сахар и перец по вкусу, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки.**

Помидоры и сельдерей тщательно вымыть. Сельдерей очистить, ополоснуть и отжать сок в соковыжималке. Отжать сок из помидоров. К соку из овощей прибавить 1 1/2 стакана охлажденной воды и мелко нарубленный репчатый лук. Приправить по вкусу солью и сахаром.

Напиток можно приготовить и без соковыжималки. Обмытые помидоры протереть сквозь частое сито. Очищенный сельдерей натереть на мелкой терке, залить кипяченой водой, оставить на 30 минут. Процедить, отжать сок, соединить с протертыми помидорами, прибавить мелко нарубленный репчатый лук и приправить по вкусу солью, сахаром и перцем. Добавить зелень петрушки.

### **Напиток из помидоров с зеленым луком и яйцами**

**2 стакана томатного сока, 1 1/2 стакана воды, 2 яйца, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, соль и перец по вкусу.**

Воду вскипятить, охладить. Томатный сок и воду влить в

смеситель, добавить желтки и мелко нарубленный зеленый лук. Размешать, приправить по вкусу солью и перцем. Напиток можно также взбить венчиком.

### **Напиток из томатного сока**

**1 банка (1/2 л) томатного сока, 1 1/2 стакана воды, 1 ст. ложка растительного масла, зелень укропа, соль и сахар по вкусу.**

Воду вскипятить и охладить. В смеситель влить томатный сок, воду, масло и 1 ст. ложку мелко нарубленной зелени укропа. Приправить по вкусу солью и сахаром, размешать. Перед подачей охладить. Подавать в стаканчиках.

### **Напиток из смешанных овощей 1**

**1 кг моркови, 250 г сельдерея, 100 г репчатого лука, 150 г кисло-сладких яблок, соль и сахар по вкусу, 1 стакан кипяченой воды.**

Овощи тщательно вымыть, очистить, ополоснуть. Отжать сок в соковыжималке. Прибавить воду, размешать. Приправить по вкусу солью и сахаром. Подать в стаканчиках.

### **Напиток из смешанных овощей 2**

**2 стакана томатного сока, 1 стакан рассола квашеной капусты, 1 стакан морковного сока, зелень петрушки, соль, сахар и перец по вкусу.**

К соку из смешанных овощей прибавить нарубленную зелень петрушки, приправить по вкусу солью, сахаром и перцем и размешать.

### **Весенний напиток из смешанных овощей**

**1 кг моркови, 500 г молодой кольраби, 1 стакан кипяченой воды, 1 пучок (7-9 шт.) редиски, 1 пучок (3-4 головки) зеленого лука или укропа, соль и сахар по вкусу.**

Морковь и кольраби вымыть, очистить и ополоснуть. Отжать сок в соковыжималке. К соку из овощей прибавить охлажденную воду, нарубленную редиску и зелень лука или укропа. Размешать, приправить по вкусу и снова размешать. Подавать в стаканах.



### **Осенний напиток из овощей**

**500 г моркови, 250 г петрушки, 30 г сельдерея, 2 стакана свекольного кваса (см. стр.41), соль и сахар по вкусу, зелень петрушки.**

Морковь, петрушку и сельдерей тщательно вымыть, очистить, ополоснуть и отжать поочередно сок в соковыжималке. Сок из овощей соединить со свекольным квасом, размешать и приправить по вкусу солью и сахаром. Прибавить мелко нарубленную зелень петрушки.

### **Напиток из томатного сока и свежих огурцов**

**3 стакана томатного сока, 200 г свежих огурцов, 2 желтка, 2 ложечки мелко нарубленного укропа, соль и перец по вкусу.**

Огурцы вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Томатный сок взбивать с желтками и нарубленным зеленым укропом, приправить по вкусу солью и перцем. Напиток разлить по стаканам, охладить. Перед подачей размешать с натертыми огурцами.

## **ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ НАПИТКИ**

### **Напиток из свекольного кваса и яблок**

**2 стакана свекольного кваса (см. стр.41), 750 г яблок, 1 стакан воды, сахар по вкусу.**

Яблоки вымыть, натереть на средней терке вместе с кожурой, залить кипятком. Когда остынут, отжать сок из яблок и размешать его со свекольным квасом. Приправить по вкусу сахаром. Охладить и подавать в стаканах, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

### **Напиток из свекольного кваса и ягодного сока**

**2 стакана свекольного кваса (см. стр.41), 2 стакана готового сока из лесных ягод, сахар по вкусу.**

Свекольный квас размешать с ягодным соком. Приправить по вкусу сахаром. Сок подавать охлажденным или с кусочком пищевого льда.

### **Напиток из тыквы и яблок**

**750 г тыквы, 750 г кисло-сладких яблок, 1 стакан кипяченой воды, сахар по вкусу.**

Тыкву и яблоки вымыть, очистить, ополоснуть и отжать из них сок в соковыжималке. К соку добавить охлажденную воду, приправить по вкусу сахаром. При желании можно добавить пюре из шиповника или сок лимона. Охладить и подавать.

### **Напиток из тыквы и клюквы**

**1 кг тыквы, 1/2 стакана клюквенного сока, 2-3 ст. ложки сахарного песка, 1/2 стакана кипяченой воды, соль по вкусу.**

Тыкву вымыть, очистить, отжать сок в соковыжималке. Можно также натереть тыкву на терке и отжать сок сквозь сито или марлю. Добавить клюквенный сок и охлажденную воду. Добавить клюкву, протертую сквозь частое сито, приправить по вкусу солью и сахаром.

### **Напиток из тыквы и ежевики**

**500 г тыквы, 200 г ежевики, 3 стакана воды, 100 г сахарного песка, сок из лимона или пюре из шиповника.**

Тыкву вымыть, очистить, нарезать ломтиками, удалив семена, пропустить через мясорубку. Добавить вымытую ежевику и отжать сок в соковыжималке. Воду вскипятить с сахаром, охладить. Соединить с приготовленным соком. Приправить по вкусу лимоном или пюре из шиповника.

### **Напиток из тыквы и черники**

**1 кг тыквы, 2 стакана сыворотки, 200 г черники, 2-3 ст. ложки сахарного песка.**

Тыкву вымыть, очистить и натереть на терке, отжать сок (если тыква достаточно мягкая, нарезать ее ломтиками и протереть сквозь сито). Размешать сок с сывороткой, охладить. В наполненные стаканы прибавить ягоды черники.

### **Напиток из тыквы, ежевики и яблок**

**500 г тыквы, 500 г ежевики, 2 кисло-сладких яблока, 1 стакан воды, сахар по вкусу.**

Тыкву и яблоки вымыть, очистить, натереть на мелкой тер-

ке и отжать сок в полотняном мешочке или сквозь марлю, Вымытую ежевику протереть сквозь сито. Сок из тыквы и яблок размешать с протертой ежевикой и кипяченой холодной водой, приправить по вкусу сахаром. Охладить. Вместо питьевой воды можно употреблять газированную воду - ее добавляют перед самой подачей на стол.

#### **Напиток из рассола квашеной капусты и яблочного пюре**

**2 стакана рассола, 2 стакана яблочного пюре, зелень петрушки, соль и сахар по вкусу.**

Яблочное пюре размешать с рассолом квашеной капусты, добавить 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, приправить по вкусу солью и сахаром.

#### **Напиток из кольраби и красной смородины**

**500 г капусты кольраби, 350 г красной смородины, 2 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки меда, соль по вкусу.**

Кольраби вымыть, очистить и отжать сок в соковыжималке. Красную смородину вымыть, перебрать, протереть сквозь частое сито или отжать в соковыжималке. Сок из кольраби размешать с протертой красной смородиной и кипяченой холодной водой. Добавить мед, немного посолить и тщательно размешать. Этот напиток очень хорош для детей. Подавать его надо охлажденным. Вместо питьевой воды можно добавить газированную или минеральную воду.

#### **Напиток из моркови и яблок**

**1 кг моркови, 500 г кисло-сладких яблок, соль, сахар.**

Морковь и яблоки вымыть, очистить, нарезать четвертинками и отжать в соковыжималке. Приправить по вкусу солью и сахаром. Подавать в стаканчиках.

#### **Сок из свеклы, моркови и яблок**

**500 г моркови, 500 г свеклы, 500 г кисло-сладких яблок, соль и сахар.**

Свеклу вымыть щеткой, очистить, нарезать ломтиками. Морковь и яблоки вымыть, очистить. Яблоки нарезать четвертинка-

ми, удалив сердцевинки. Отжать (поочередно) в соковыжималке сок из свеклы, моркови и яблок, приправить по вкусу солью и сахаром. В напиток можно добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

#### **Напиток из моркови и лимона**

**2 1/2 стакана сока из моркови, 1 1/2 стакана воды, 1 лимон, сахар по вкусу.**

Кипяченую воду охладить, размешать с соком из моркови и лимона, приправить по вкусу сахаром. Охладить или подавать с кусочками пищевого льда. Напиток можно приготовить из готовых натуральных соков.

#### **Напиток из моркови и клюквы**

**1250 г моркови, 250 г клюквы, сахар по вкусу, 3/4 стакана кипяченой воды.**

Морковь вымыть, очистить, ополоснуть и отжать сок в соковыжималке. Вымыть клюкву, протереть сквозь частое сито. Размешать морковный сок с клюквой и водой, приправить по вкусу сахаром. Подавать в стаканчиках с кусочками пищевого льда. Вместо клюквы можно прибавить к соку из моркови протертую красную или белую смородину.

#### **Напиток из сельдерея, смородины или клюквы**

**500 г сельдерея, 1 1/2 стакана сока из смородины или клюквы, 2 стакана кипяченой воды, сахар по вкусу.**

Сельдерей вымыть щеткой, очистить, ополоснуть, нарезать ломтиками и отжать сок в соковыжималке. Размешать с фруктовым соком и кипяченой водой, приправить по вкусу сахаром. Охладить и подавать в стаканчиках с кусочками пищевого льда.

#### **Напиток из сельдерея и яблок**

**1 кг сельдерея, 500 г кисло-сладких яблок, 1 стакан томатного сока, соль и сахар по вкусу.**

Сельдерей тщательно вымыть, очистить, нарезать ломтиками и отжать сок в соковыжималке. Вымытые яблоки нарезать четвертинками, удалив сердцевинки, и отжать в соковыжималке.

Смешать яблочный сок с томатным. Приправить по вкусу солью и сахаром, быстро охладить или подавать с кусочками пищевого льда. В напиток можно добавить нарубленную зелень петрушки.

#### **Напиток из фруктово-овощных соков**

**2 стакана морковного сока, 2 стакана фруктового сока, сахар, лимонная кислота по вкусу.**

Размешать морковный и фруктовый соки, приправить по вкусу лимонной кислотой и сахаром. Вместо лимонной кислоты можно добавить пюре из шиповника или сок из лимона. Подавать в стаканах с кусочками пищевого льда.

#### **Напиток из сельдерея и слив**

**750 г сельдерея, 500 г слив, 1 1/2 стакана воды, сахар по вкусу.**

Сельдерей вымыть щеткой, очистить, ополоснуть и отжать сок в соковыжималке. Сливы вымыть, удалить косточки и отжать сок в соковыжималке. Размешать соки с кипяченой охлажденной водой. Приправить по вкусу сахаром, охладить, подавать в стаканчиках.

#### **Напиток из помидоров и яблочного пюре**

**банка (1/2 л) томатного сока, 1 стакан яблочного пюре, 1 стакан кипяченой воды, соль и сахар по вкусу.**

Размешать томатный сок с яблочным пюре и охлажденной водой, добавить соль и сахар по вкусу и снова размешать.

#### **Напиток из томатного сока и яблочного пюре**

**1 банка (1/2 л) томатного сока, 5 ст. ложек яблочного пюре, 1 1/2 стакана натурального яблочного сока, 1/2 стакана воды, сахар и соль по вкусу.**

Воду вскипятить и охладить. Размешать с томатным соком и яблочным пюре, приправить по вкусу солью и сахаром. Перед подачей напиток охладить. Подавать в стаканчиках.

#### **Напиток из томатного и клюквенного или смородинового сока**

**1 банка томатного сока, 1 стакан клюквенного или смородинового сока, 1 стакан воды, соль и сахар по вкусу.**

Вскипяченную и охлажденную воду размешать с томатным и

ягодным соком, приправить по вкусу солью и сахаром. Охладить и подавать в стаканчиках.

#### **Напиток из свежих помидоров и сока из лесных ягод**

**1 кг помидоров, 1 1/2 стакана сока из лесных ягод, 1/2 стакана кипяченой воды, соль и сахар по вкусу.**

Помидоры вымыть, протереть сквозь частое сито или отжать в соковыжималке. Размешать с соком из ягод и охлажденной водой, приправить по вкусу солью и сахаром.

Если напиток окажется слишком сладким (в зависимости от вида ягодного сока), не следует добавлять сахара. Можно также при желании добавить немного пюре из шиповника либо лимонной кислоты.

#### **Напиток из сока соленых огурцов и яблок**

**500 г соленых огурцов, 1 кг яблок, 1 стакан сока смородины, сахар и соль по вкусу.**

Соленые огурцы очистить, натереть на терке и отжать сок сквозь марлю. Яблоки вымыть, очистить, натереть на терке и отжать сок сквозь марлю или в соковыжималке. Размешать сок из огурцов, яблок и смородины, приправить по вкусу солью и сахаром. Подавать в стаканчиках.

#### **Напиток из рассола квашеной капусты, томатного и фруктового соков**

**1 стакан рассола квашеной капусты, 1 1/2 стакана томатного сока, 1 1/2 стакана фруктового сока, сахар по вкусу.**

Размешать тщательно все составные части, приправить по вкусу. Пред подачей охладить. Подавать в стаканчиках.

#### **Напиток из редьки, томатного сока и яблок**

**1 банка томатного сока, 500 г редьки, 500 г яблок, соль и сахар по вкусу.**

Редьку вымыть, очистить, ополоснуть, отжать сок в соковыжималке. Яблоки вымыть, очистить, нарезать четвертинками, удалив сердцевину, и также отжать сок в соковыжималке.

Яблочный сок размешать с томатным соком, приправить по вкусу солью и сахаром. Подавать в стаканчиках. Можно подать с газированной или минеральной водой.

## НАПИТКИ БРОДИЛЬНЫЕ (КВАСЫ), ПРЯНО-АРОМАТИЧЕСКИЕ, ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ

### КВАСЫ

Освежающие бродильные (шипучие) напитки называют квасами. Основным сырьем для производства квасов может быть черный ржаной хлеб (сухари), зерна ячменя, подрумяненные и смолотые, жженый сахар (карамель), свежие и сушеные фрукты, фруктовые соки и мед. Осенью можно приготовить квасы из оставшейся после отжатия сока фруктовой массы, кожицы фруктов и разных других отходов, получаемых при производстве варенья. В качестве добавок используют сахар, лимонную кислоту или сок из лимонов, дрожжи и изюм для ускорения брожения;

Процесс приготовления кваса длится двое суток, следующие двое суток квас созревает. В первый день сырье, предназначенное для приготовления кваса, заливают кипятком или теплой водой. Во второй день жидкость процеживают и добавляют сахар (0,5-1,2 кг на 10 л, в зависимости от вида основного сырья).. Посуду, накрытую чистой салфеткой, оставляют на 12-15 часов в теплом месте. За это время на поверхности жидкости появляется вследствие брожения дрожжей белый венчик, а также углекислота, которую можно заметить в форме пузырьков воздуха на стенках посуды. Полученную жидкость сливают в чисто ошпаренные бутылки, которые можно закрыть. В каждую бутылку, для ускорения брожения, кладут по 2-3 ягодки изюма. Бутылки тщательно закупоривают и оставляют примерно на 12 часов в теплом месте, а затем ставят в наиболее холодное место.

Надо заметить, что в бутылки разливают жидкость в момент брожения ее. Оно будет продолжаться далее после закупорки бутылки. При вскрытии бутылки жидкость „кипит“ - в ней накапливается углекислота.

Квас можно хранить в течение 3-5 дней. Более длительное хранение не рекомендуется, так как напиток теряет вкус, делается кислым, а слишком сильное брожение приводит к взрыву бутылки. Чтобы открыть бутылку с квасом, ее надо наклонить, причем нельзя трясти бутылку: пенящаяся жидкость может выбросить пробку и разлиться.

В квасе содержатся вещества, содержащиеся в основном сырье. К ним принадлежат минеральные вещества, витамины группы В, иногда витамин С. Добавление сахара повышает калорийность кваса.

### Квас хлебный

**1 1/2 кг ржаного хлеба, 800 г сахара, 20-30 г дрожжей, 30 г изюма, 10 л воды.**

Ржаной хлеб нарезать ломтиками, подсушить в духовом шкафу, слегка подрумянить. Сухари поломать мелкими кусочками, залить в эмалированной посуде кипятком и оставить на 3-4 часа. Жидкости должно быть полное ведро. Когда сусло совсем остынет, процедить (жидкость должна быть прозрачной, с коричневым оттенком), положить сахар и добавить растертые с сахаром дрожжи. Посуду прикрыть и оставить на 12 часов. Настой разлить в бутылки, положить в каждую по 2-3 ягодки изюма. Бутылки плотно закупорить. Первые сутки держать квас в теплом месте, а затем поставить в холодное место. Самый вкусный квас получается через 4 дня. Разливать следует осторожно, так как из-за большой пены квас переливается через края стакана.

### Квас из свежих ягод

**1 кг ароматных ягод (клубника, земляника, малина), 700-800 г сахара, лимонная кислота по вкусу, 20-30 г дрожжей, 10 л воды.**

Вымытые ягоды слегка раздавить, залить кипятком. Через 12 часов процедить, добавить сахар, лимонную кислоту и дрожжи, растертые с сахаром. Все тщательно размешать. Посуду прикрыть чистой салфеткой и оставить в теплом месте на 12 часов. Затем разлить квас в бутылки и тщательно закупорить. Квас будет готов к употреблению на второй-третий день.

Этот квас можно считать витаминизированным напитком, так как в нем содержится витамин С.

### Фруктовый квас из соков

**1/2 л фруктового сока, 500-700 г сахара, (в зависимости от сахаристости сока), лимонная кислота по вкусу, 20-30 г дрожжей, 10 л воды.**

В кипяченую воду добавить сахар и сок. Жидкость охладить. Дрожжи растереть с сахаром и размешать с квасом. Поставить в теплое место, дать побродить, а затем разлить в бутылки и плотно закупорить. Через три дня квас будет готов.

### **Квас из плодов шиповника**

**1 кг плодов шиповника, 800-1000 г сахара, 20-30 г дрожжей, 1 ломтик ржаного хлеба.**

Плоды шиповника вымыть, удалить косточки, мелко изрубить, а затем растереть с сахаром и залить водой. В теплую жидкость прибавить растертые с сахаром дрожжи и ломтик хлеба. Поставить в теплое место, при первых же признаках брожения процедить сквозь марлю, разлить в бутылки, плотно закупорить, поставить в теплое место и через 24 часа перенести в холодное место. В этом квасе содержится витамин С. При желании в него можно добавить по вкусу лимонную кислоту.

### **Квас из груш**

**1 1/2 кг груш, 600-800 г сахара, лимонная кислота по вкусу, 20-30 г дрожжей, 30 г изюма.**

Груши вымыть, нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром и слегка раздавить. Залить кипяченой теплой водой, добавить лимонную кислоту по вкусу и растертые с сахаром дрожжи. Поставить в теплое место. Когда появится на поверхности пена (через 12-14 часов), процедить сквозь марлю и разлить в бутылки, положив в каждую по 2-3 ягодки изюма. Бутылки плотно закупорить, поставить в холодное место. Если груши ароматные, запах во время брожения усилится и будет ярко выраженным в квасе.

### **Квас апельсиновый**

**500 г апельсинов, 1 лимон или лимонная кислота по вкусу, 700-900 г сахара, 20-30 г дрожжей, 8-10 л воды.**

Половину апельсинов очистить от корки. Все апельсины нарезать тонкими ломтиками, слегка раздавить с сахаром, залить кипяченой теплой водой, добавить отжатый из лимона сок или лимонную кислоту и растертые с сахаром дрожжи. Все размешать. Через 24 часа жидкость процедить сквозь марлю, разлить в бутылки, плотно закупорить. Оставить на 24 часа при комнатной температуре, а затем перенести в холодное место.

### **Квас из плодов черемухи**

**1 1/2 кг черемухи, 800-1000 г сахара, стручок ванили, лимонная кислота по вкусу, 20-30 г дрожжей, 10 л воды.**

Зрелые ягоды черемухи вымыть, раздавить с сахаром, залить

кипяченой теплой водой, добавить ваниль и лимонную кислоту по вкусу. Все размешать, оставить в теплом месте. Когда образуется пена, процедить сквозь марлю, разлить в бутылки, плотно закупорить и поставить в холодное место. Этот квас, прекрасного алого цвета, можно приготовить только в августе, когда созревает черемуха.

### **Квас из шелковицы**

**1 1/2 кг плодов шелковицы, 500 г сахара, лимонной кислоты по вкусу, 20-30 г дрожжей, 3-4 г гвоздики, 1 ломтик ржаного хлеба, 10 л воды.**

Плоды шелковицы ополоснуть, раздавить с сахаром, залить кипяченой теплой водой, прибавить лимонную кислоту. Охладить, добавить смолотую гвоздику, дрожжи, растертые с сахаром, и ломтик ржаного хлеба. Через 10 часов жидкость процедить сквозь марлю, разлить в бутылки, плотно закупорить и поставить в теплое место на 24 часа, а затем перенести в холодное. Плоды шелковицы очень сладкие, но без аромата. Цвет кваса рубиновый. Подобным образом можно приготовить квас из ягод бузины.

### **Свекольный квас**

**2 кг свеклы, 400-600 г сахара, лимонная кислота по вкусу, 20-30 г дрожжей, соль, 1 ломтик ржаного хлеба, 3-4 л воды.**

Вымытую свеклу натереть на мелкой терке, залить кипяченой теплой водой. Добавить сахар и лимонный квас по вкусу, дрожжи, растертые с сахаром, хорошо размешать, прибавить хлеб. Когда появятся признаки брожения, жидкость процедить, разлить в бутылки, плотно закупорить и через 12-24 часа перенести в холодное место. На следующий день после розлива в бутылки квас готов к употреблению.

### **Квас „золотистый“ (из моркови)**

**1 кг моркови, 400-600 г сахара, лимонная кислота по вкусу, 4-5 шт. гвоздики и немного корицы, 20-30 г дрожжей, ломтик ржаного хлеба, 2 л воды.**

Вымытую и очищенную морковь натереть на средней терке, залить кипяченой теплой водой, добавить сахар и лимонную кислоту по вкусу, положить гвоздику, корицу, растертые с сахаром

дрожжи, ломтик хлеба, размешать и оставить на ночь в теплом месте. Утром процедить, разлить в бутылки, плотно закупорить а затем поставить в холодное место. На следующий день квас будет готов.

### **ПРЯНО-АРОМАТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ**

В настое из пряно-ароматических растений содержатся разные ароматические вещества, а также вещества, обладающие лечебными свойствами. Некоторые напитки из пряностей могут с успехом заменять чай в рационе тех, кому он противопоказан. Широкий ассортимент пряностей дает возможность готовить напитки разного вида. Небольшое количество витаминов и минеральных веществ, содержащихся в пряностях, переходит в напиток, но так как для приготовления чая используют незначительные количества сушеных пряностей (плодов, листьев, корней), они не играют большой роли в ежедневном питании.

Ниже мы предлагаем некоторые рецепты приготовления напитков из пряностей.

#### **Чай из мяты и ромашки**

**1 ложечка мяты, 1 ложечка ромашки, 1 стакан воды,  
мед.**

Мяту и ромашку залить кипятком, прикрыть крышкой и оставить на 10 минут. Настой процедить сквозь ситечко, положить мед по вкусу. Подавать вместо чая.

#### **Чай из плодов шиповника и ромашки**

**1 ст. ложка плодов шиповника, 1 ложечка ромашки,  
1 стакан воды, мед или сахар.**

Плоды шиповника залить водой и кипятить 5 минут. В кипяток положить ромашку, прикрыть, оставить на 10 минут. Процедить, добавить сахар или мед. Подавать вместо чая.

#### **Напиток из мяты**

**1 ст. ложка мяты, 1 ст. ложка сушеных листьев  
земляники, 1 стакан воды, сахар по вкусу.**

Пряности залить кипятком, прикрыть и оставить на несколько минут. Процедить, положить сахар, размешать. Подать напиток холодным или горячим.

#### **Напиток из листьев черной смородины**

**1 ст. ложка листьев черной смородины, 1 ст. ложка  
мяты, сахар по вкусу.**

Приготовить так же, как напиток из мяты.

#### **Напиток из смеси пряностей**

**100 г листьев земляники, 50 г листьев черники,  
50 г листьев черной смородины, 50 г сушеной  
малины, 1 стакан воды, мед или сахар по вкусу.**

Смесь залить кипятком и оставить на 15 минут в закрытой посуде на пару. Процедить, добавить по вкусу сахар или мед.

#### **Напиток из плодов шиповника**

**3 ст. ложки сушеных плодов шиповника,  
3 стакана воды, сахар по вкусу.**

Плоды шиповника ополоснуть, залить кипятком, вскипятить, оставить на 15 минут в закрытой посуде. Процедить, добавить сахар, разлить в стаканы.

#### **Напиток из плодов шиповника и меда**

**1 ст. ложка сушеных плодов шиповника, горсть  
сушеной яблочной кожицы, 2 ст. ложки меда,  
1 ложечка сахарного песка, 1 стакан воды.**

Приготовить так же, как предыдущий напиток, добавив к плодам шиповника яблочную кожицу, а в готовый напиток - мед.

### **НАПИТКИ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ**

Концентраты - это загущенные пищевые продукты, из которых не полностью удалена вода и составные части, непригодные в пищу. Концентраты напитков находят широкое применение ввиду того, что их можно сохранять относительно долгое время.

В магазины концентраты напитков поступают в порошкообразном или конденсированном (жидком) виде.

К наиболее распространенным концентратам в СССР относятся концентраты молока, какао и натурального кофе. Концентрат натурального кофе, изготавливаемый в СССР, соперничает с лучшими западноевропейскими концентратами (Нэска, Вильяж, Кофе и Максвелл Кофе).

В большинстве концентратов кофе содержатся те же самые вещества, что в натуральном кофе, из которого данный концентрат произведен. Есть в продаже и менее распространенные концентраты кофе, несколько отличающиеся от исходного сырья. Это так называемое диетическое кофе, из которого удален кофеин.

Из концентрата кофе готовят кофе к завтраку (с молоком), а также холодный кофейный напиток.

Порошковое молоко используют так же, как молоко натуральное, для приготовления разнообразных холодных и горячих напитков и простокваши.

Чтобы получить 1 л жидкого молока, следует развести 120 г порошкового молока в 1 л кипяченой теплой воды.

Порошковое жирное молоко можно хранить около трех месяцев, а молоко обезжиренное - от 10 до 12 месяцев. Прекрасно заменяет свежее молоко при приготовлении напитков другой вид концентрата - конденсированное (сгущенное) молоко в банках.

Порошковый или жидкий концентрат из плодов шиповника употребляют преимущественно для обогащения питательных ценностей напитков из овощей и фруктов.

Наименее устойчивы при хранении концентраты чая. Их надо хранить в плотно закрытых стеклянных или жестяных банках, в сухом и прохладном месте.

#### **Молоко натуральное из порошкового молока**

**120 г порошкового молока, 1 л воды.**

Воду вскипятить, охладить. Молоко всыпать в горшок, прибавляя постепенно (по одной ложечке) несколько ложечек воды, постоянно размешивая. Размешать до получения однородной массы и развести остальной водой.

#### **Простокваша**

Молоко развести водой, постепенно прибавляя таблетки молочной кислоты.

#### **Напиток из концентрата плодов шиповника**

**1 ложечка концентрата шиповника, 1 стакан воды, сахар или мед по вкусу.**

Ложечку концентрата положить в стакан, размешать с саха-

ром или медом и залить горячей водой. Напиток можно пить холодным или горячим.

#### **Шипучий напиток из плодов шиповника**

**1 1/2 ложечки сиропа из плодов шиповника, 1 стакан газированной или минеральной воды.**

Сироп развести минеральной или газированной водой. Размешать до появления шипучей пены.

#### **Напиток из вишневого сиропа**

**2 ложечки вишневого сиропа, 1 стакан газированной или минеральной воды.**

Сироп развести минеральной или газированной водой.

#### **Напиток из малинового сиропа**

**2-3 ложечки малинового сиропа, 1 стакан кипяченой, газированной или минеральной воды.**

Сироп развести водой.

#### **Напиток из смеси концентрата 1**

**1/2 ложечки сиропа из плодов шиповника, 1 ложечка вишневого сиропа, 1 стакан кипяченой или газированной воды.**

Сироп развести водой.

#### **Напиток из смеси концентратов 2**

**1/2 ложечки сиропа из плодов шиповника, 1 ложечка малинового сиропа, 1 стакан молока.**

Молоко медленно вливать в сироп, размешивая венчиком.

#### **Кофе из концентрата с молоком**

**1 ложечка концентрата кофе, 1 стакан молока, мед или сахар.**

Концентрат развести несколькими ложечками молока, а затем соединить с остальным молоком.

Добавить сахар или мед.

### Кофе черный из концентрата

Приготовить, как указано выше, заменив молоко кипятком.

#### Освежающий напиток из концентрата кофе

**1 ложечка концентрата кофе, 1/2 стакана воды,  
1/4 стакана кипяченого молока, сахар, пищевой лед.**

Концентрат размешать с сахаром, развести кипяченой холодной водой, прибавить молоко и пищевой лед.

#### Чай из концентрата

**1/4 ложечки концентрата чая, 1 стакан молока.**

Концентрат развести несколькими ложечками горячего молока, а затем добавить остальное горячее молоко.

#### Чай сладкий из концентрата

**1 ложечка концентрата чая, 1 стакан воды,  
мед или сахар.**

Приготовить, как указано выше, добавить в чай мед или сахар.

## МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

### МОЛОКО В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Молоко в питании человека занимает особое место, так как в нем содержатся вещества, необходимые для жизни и правильного развития организма. Молоко - полноценный пищевой продукт, незаменимый в питании каждого человека, будь то ребенок или взрослый.

Обратите внимание на химический состав молока (в 100 г молока):

Вода . . . . .	89 г	Магний . . . . .	14 мг
Белок . . . . .	3 г	Сера . . . . .	28 мг
Жир . . . . .	3,5 г	Хлор . . . . .	98 мг
Углеводы . . . . .	4,6 г	Витамин А . . . . .	0,05 мг%
Кальций . . . . .	120 мг	Витамин С . . . . .	1 мг%
Фосфор . . . . .	95 мг	Витамин В <sub>1</sub> . . . . .	0,05 мг%
Железо . . . . .	0,08 мг	Витамин В <sub>2</sub> . . . . .	0,15 мг%
Натрий . . . . .	50 мг	Витамин РР . . . . .	0,1 мг%

Очень ценным является легко усваиваемый белок молока. Жир молока хорошо переваривается. Молочный сахар - лактоза - в пять раз менее сладок, чем свекловичный.

Количество минеральных соединений в молоке не превышает 0,7%, но состав их очень разнообразен. Самое большое значение имеет кальций, необходимый организму для постройки костной ткани.

Кроме того, в молоке много витаминов, растворимых как в воде, так и в жирах.

Из всего сказанного следует, что молоко обязательно должно быть в ежедневном рационе каждого человека. Хорошо известно, что отличающееся большой питательной ценностью молоко одновременно является превосходной средой для развития микроорганизмов. Правда, некоторые микроорганизмы полезны, например, молочнокислые бактерии - именно в результате их деятельности получается простокваша. Но молоко может быть заражено нежелательными бактериями. Их уничтожают пастеризацией или кипячением.

Для кипячения молока каждая хозяйка должна иметь отдельную кастрюлю. Перед тем как кипятить молоко, кастрюлю надо ополоснуть холодной водой.

Хранить кипяченое молоко до употребления лучше всего в фарфоровой, керамической или стеклянной посуде.



Не только цельное молоко является ценным продуктом для приготовления напитков. Молоко обезжиренное - после отделения жира вместе с растворенными в нем витаминами - содержит еще много ценных составных частей и поэтому должно быть широко использовано в питании. Обезжиренное молоко особенно полезно тучным людям, страдающим ожирением или болезнью печени.

При выработке масла получается пищевой отход - пахта, а при производстве творога - сыворотка. Пищевая ценность пахты меньше молока. Она способствует уменьшению кислотности в организме. Сыворотка лишена жира, но в ней есть немного белка, минеральных веществ, витамины группы В, а также молочный сахар - лактоза. Охлажденная сыворотка - вкусный и освежающий напиток, его можно разнообразить всевозможными добавками.

Сливки выделяют из молока сепараторами. В зависимости от способа выделения можно получить сливки, содержащие от 10 до 35% жира. В сливках содержатся растворенные в жире витамины А и D, а также некоторое количество белка. Сливки - ценное дополнение к напиткам.

Сметана - это сквашенные сливки, и в ней есть те же самые вещества, что в сливках.

Цельное молоко, простокваша, кефир, пахта и сыворотка - превосходное сырье для приготовления молочных напитков.

Напитки из молока или молочных продуктов готовить очень просто. При этом всегда используют кипяченое охлажденное молоко.

Молочные напитки можно разделить на две группы: сладкие и соленые освежающие.

Сырьем для приготовления сладких напитков является свежее цельное молоко, хотя можно использовать также простоквашу, кефир или пахту.

Соленые напитки готовят обычно из простокваши, кефира, сыворотки и пахты.

Лучшее дополнение к ним - сливки, сахар, яйца, фрукты и овощи.

### **СЛАДКИЕ МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ**

#### **Клубничный коктейль**

**600 г клубники, 2 стакана 10%-ных сливок,  
сахарная пудра по вкусу.**

Клубнику вымыть, процедить, удалить плодоножки. Про-

тереть ягоды через частое сито, размешать со сливками, приправить по вкусу сахарной пудрой. Напиток подавать в маленьких широких стаканчиках или в бокальчиках хорошо охлажденным или с добавлением пищевого льда.

#### **Напиток из молока и клубники 1**

**1 1/2 стакана молока, 750 г клубники, 1 стакан сливок,  
сахарная пудра по вкусу.**

Молоко вскипятить, охладить. Сливки взбить с сахаром. Вымытую, очищенную клубнику раздавить, протереть сквозь частое сито. Пюре из клубники размешать с холодным молоком и взбитыми сливками. Приготовить перед подачей на стол. Подавать сильно охлажденным или с добавлением пищевого льда.

#### **Напиток из молока и клубники 2**

**2 1/2 стакана молока, 750 г клубники, 4 ст. ложки  
сахарного песка.**

Молоко вскипятить с сахаром, охладить. Клубнику вымыть, процедить и удалить плодоножки. Протереть ягоды сквозь частое сито. В пюре медленно влить молоко, постоянно размешивая, чтобы молоко не свернулось. Лучше всего готовить напиток в смесителе, в который положить сразу все составные части, и включить смеситель на 30 секунд.

#### **Напиток из молока и черники**

**750 г черники, 2 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки  
сахарного песка.**

Молоко вскипятить и сильно охладить. Ягоды вымыть, процедить, удалить плодоножки. Положить ягоды в смеситель, прибавить молока и сахарный песок. Включить смеситель на 20-30 секунд. Разлить напиток в стаканчики, в каждый положить по ложечку пищевого льда.

#### **Напиток из молока и малины**

**2 стакана молока, 2 1/2 стакана свежей зрелой малины,  
сахарная пудра по вкусу.**

Вскипяченное молоко сильно охладить. Малину вымыть, процедить, очистить от плодоножек и растереть в миске с сахарной

пудрой. Размешать с молоком, взбивая венчиком или в смесителе. Подавать в маленьких стаканчиках.

#### **Напиток из сливок и земляники**

**3 стакана земляники, 2 стакана 10%-ных сливок,  
3-4 ст. ложки сахарного песка.**

Вымытую и процеженную землянику растереть в миске деревянной ложкой, прибавляя постепенно сахар и сливки. Разлить в маленькие стаканчики. Этот очень густой напиток хорош для десерта.

#### **Коктейль фруктовый**

**1 1/2 стакана молока, 1/2 стакана клубничного сока,  
1/2 стакана смородинового сока, 1/2 стакана малинового  
сока, 3 желтка, 4 ст. ложки сахарного песка.**

Желтки растереть с сахаром (они должны стать белыми) добавить кипящее молоко, быстро размешать, поочередно влить соки. Перед подачей на стол охладить.

#### **Коктейль молочно-лимонный**

**3 стакана холодного кипяченого молока, 4 желтка,  
1 ложечка лимонной цедры, 150 г сахарного песка.**

Вымытые и очищенные лимоны нарезать дольками. Положить в смеситель, прибавить цедру, сахар, молоко и желтки. Включить смеситель на 20-30 секунд. Подавать в маленьких стаканчиках, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

#### **Коктейль лимонно-молочный**

**3 стакана холодного кипяченого молока, 1 1/2 лимона,  
100-150 г сахарного песка.**

Вымытые лимоны очистить, нарезать дольками, положить в смеситель. Добавить сахар и молоко, включить смеситель на 30 секунд. Разлить в маленькие стаканчики, подавать сразу же с кусочками пищевого льда.

#### **Напиток из молока и вишни**

**3 стакана кипяченого молока, 600 г зрелой вишни,  
сахар по вкусу.**

Молоко вскипятить и охладить. Вишню промыть, удалить косточки, отжать сок в соковыжималке или раздавить ягоды и протереть сквозь сито. Сок размешать с холодным молоком, приправить сахаром по вкусу. Подавать в стаканчиках. Лучше всего приготовить напиток в смесителе. Если протертую вишню приготавливают с молоком, следует быстро взбить венчиком, медленно прибавляя к пюре молоко и следя за тем, чтобы напиток не свернулся.

#### **Напиток из малины, сливок и молока**

**2 стакана малины, 1 стакан молока, 1 стакан сливок,  
60 г сахарного песка.**

Молоко вскипятить, охладить, добавить сливки, сахар и вымытую малину. Размешать в смесителе или взбить венчиком. Подавать в маленьких стаканчиках или рюмочках.

#### **Напиток молочный со смородиной и медом**

**3 стакана молока, 300 г черной или красной смородины,  
3-4 ст. ложки меда.**

Молоко вскипятить, размешать с медом и охладить. Смородину ополоснуть, процедить, очистить от плодоножек, протереть сквозь сито. В посуду с ягодой медленно влить молоко, быстро размешивая, чтобы не свернулось. Лучше всего приготавливать напиток в смесителе. Подавать в маленьких стаканчиках, сильно охлажденным.

#### **Напиток из молока и фруктового сока**

Холодное молоко размешать венчиком или в смесителе с готовым натуральным соком, приправить по вкусу сахаром. Подавать в стаканах.

#### **Напиток из молока и клюквенного сока**

**2 стакана молока, 1 стакан клюквенного сока,  
3 желтка, 100 г сахарного песка.**

Вскипяченное и охлажденное молоко влить в смеситель, при-

бавить вымытую **клюкву, желтки и сахарный песок** - размешать. Перед подачей на **стол охладить и разлить** в маленькие стаканчики.

**Напиток из молока, клюквенного  
или черносмородинового варенья**

**3 стакана молока, 1 стакан варенья, сахарный  
песок по вкусу.**

Вскипятить молоко и охладить. Прибавить джем и **размешать**. Если **напиток** будет не очень сладким, **добавить по вкусу** сахарный песок. **Подавать** в стаканах или чашках.

**Напиток из молока и персиков**

**1 1/2 стакана молока, 1 стакан сливок, 600 г зрелых  
персиков, 100-120 г сахарного песка.**

Персики вымыть, удалить косточки, (раздавить плоды, протереть сквозь частое сито или отжать сок в соковыжималке. Развести кипяченым холодным молоком и сливками, приправить сахарным песком. **Подавать** в маленьких стаканчиках, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

**Напиток из молока и слив**

**2 1/2 стакана молока, 800 г слив, сахарный песок  
и корица по вкусу.**

Молоко вскипятить, охладить. Сливы вымыть, процедить, удалить косточки, отжать сок из плодов в соковыжималке или протереть сливы сквозь сито. Сахарный песок растереть с корицей, добавить в охлажденное молоко и размешать венчиком или в смесителе со сливовым соком. Охладить, разлить в маленькие стаканчики.

**Напиток из молока, клюквы и яблочного пюре**

**2 стакана молока, 1 стакан клюквы, 1/2 стакана готового  
яблочного пюре, 2-3 ст. ложки сахарного песка,  
1/2 ложечки размельченной корицы.**

Молоко вскипятить с сахаром и корицей, охладить. Клюкву вымыть, процедить, протереть сквозь частое сито, смешать с ох-

лажденным яблочным пюре. Медленно влить охлажденное молоко, быстро размешивая венчиком, чтобы не свернулось. Лучше всего приготовить напиток в смесителе.

**Напиток из молока, моркови и смородины**

**2 стакана молока, 1 кг моркови, 200 г смородины  
или клюквы, сахарный песок по вкусу.**

Морковь вымыть, очистить, отжать сок в соковыжималке или натереть на мелкой терке и отжать сок сквозь марлю. Смородину или клюкву вымыть, процедить, очистить от плодоножек, протереть сквозь частое сито, размешать венчиком или в смесителе с соком из моркови и кипяченым охлажденным молоком. Приправить сахаром по вкусу. **Подавать** в стаканах или чашечках.

**Коктейль молочно-кофейный 1**

**3 стакана молока, 3 желтка, 3 ст. ложки сахарного  
песку, 3 ст. ложки концентрата натурального кофе.**

В смеситель влить охлажденное кипяченое молоко, прибавить сахарный песок, желтки и кофе. Включить смеситель на 20 секунд. **Подавать** напиток в высоких стаканах, положив в каждый по кусочку пищевого льда.

**Коктейль молочно-кофейный 2**

**2 стакана молока, 1 1/2 стакана сливок, 1/2 стакана  
крепкого настоя кофе, 3 ст. ложки сахарной пудры.**

Молоко вскипятить, охладить. Сливки взбить с сахаром, вливая постепенно настой кофе. Размешать с молоком, охладить. **Подавать** в маленьких стаканчиках.

**Коктейль шоколадный 1**

**2 стакана сливок, 2 стакана молока, 4 ст. ложки какао,  
3 ст. ложки сахарного песка.**

Какао размешать с холодным кипяченым молоком, прибавить к кипящему молоку, вскипятить с сахаром и охладить. Размешать со сливками. Коктейль **подавать** охлажденным.

### **Коктейль шоколадный 2**

**3 стакана молока, 2 ст. ложки какао, 3 ст. ложки сахарного песка, 1/2 палочки ванили, 3 желтка.**

Молоко вскипятить с ванилью, прибавить какао, размешанное с сахаром и несколькими ложечками холодного молока, охладить, процедить. Влить в смеситель, добавить желтки, размешать. Можно также взбить молоко с желтками венчиком. Напиток охладить, подавать в стаканчиках. Можно положить в каждый по кусочку пищевого льда и пить через соломинку.

### **Коктейль из мороженого и фруктового сока**

**2 стакана сливочного мороженого, 2 стакана смешанного фруктового сока.**

Размешать составные части в смесителе, подавать непосредственно после приготовления, в стаканчиках или высоких бокалах.

### **Коктейль из мороженого и земляники или клубники**

**1 стакан ванильного мороженого, 2 1/2 стакана земляники или клубники, 1/2 стакана взбитых сливок.**

Землянику или клубнику вымыть, процедить, очистить от плодоножек, протереть сквозь сито. Размешать с мороженым, влить в бокальчики или в стаканчики, сверху положить взбитые сливки. Стаканчики подавать на блюдечках, с маленькими ложечками для размешивания коктейля.

### **Молочно-ванильный напиток**

**3 стакана молока, 3 желтка, 3 ст. ложки сахарного песка, 1 пакет ванильного сахара.**

Молоко вскипятить. Желтки взбить с сахаром. К желткам добавить горячее молоко, постоянно взбивая венчиком. Охладить. Приправить ванильный сахар. Можно подать горячий напиток сразу после приготовления.

### **Напиток „Любимый“**

**1 стакан фруктового мороженого, 1 стакан сливок, 2 стакана молока.**

Охлажденное молоко и сливки размешать с мороженым в смесителе или венчиком. Подавать сразу же после приготовления.

### **Напиток ананасовый**

**2 стакана сливочного мороженого, 1 банка (2 стакана) ананасового сока или компота из ананасов (можно использовать сок манго).**

Все размешать в смесителе. Подавать сразу же после приготовления.

## **СОЛЕННЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**

### **Простокваша взбитая**

Простоквашу охладить в холодильнике или в холодной кладовой. Перед подачей старательно взболтать венчиком. Подавать в высоких стаканах.

### **„Весенний напиток“ 1 (из простокваши)**

**1 л простокваши, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, соль по вкусу.**

Молоко охладить, размешать венчиком с измельченной зеленью укропа, приправить по вкусу солью. Подавать сразу же после приготовления.

### **„Весенний напиток“ 2 (из простокваши)**

**3 стакана простокваши, 1 пучок редиски, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 1/2 стакана сыворотки, соль по вкусу.**

Молоко и сыворотку охладить. Редиску вымыть, мелко порезать. Молоко перемешать венчиком вместе с сывороткой, добавить редиску и измельченный зеленый лук. Посолить по вкусу. Подавать сразу же после приготовления, в высоких стаканах.

### **Напиток из простокваши с помидорами**

**2 стакана простокваши, 1 1/2 стакана томатного сока или 250 г свежих помидоров, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, соль и сахар по вкусу.**

Помидоры вымыть, процедить и нарезать мелкими кусочками. Простоквашу охладить, размешать венчиком со сметаной, нарезанными помидорами или с соком из помидоров и зеленью. Посолить по вкусу и приправить щепоткой сахарного песка.

### **Напиток из простокваши со свежими огурцами**

**3 стакана простокваши, 250 г огурцов, 2 ст. ложки мелко нарубленного укропа, соль по вкусу.**

Простоквашу охладить. Огурцы вымыть и мелко нарезать. Простоквашу размешать венчиком или в смесителе с зеленью, посолить по вкусу. Прибавить огурцы, размешать. Подавать в чашках с ложечками для размешивания.

### **Напиток из простокваши с овощным соком 1**

**2 стакана простокваши, 300 г моркови, 100 г репчатого лука, 100 г сельдерея, 150 г яблок, соль по вкусу.**

Овощи и яблоки вымыть. Овощи очистить, сполоснуть. Яблоки нарезать дольками, удалив сердцевину, натереть на мелкой терке или отжать сок в соковыжималке (из натертых овощей отжать сок сквозь марлю или полотно). Сок размешать венчиком или в смесителе с простоквашей. Подавать в стаканчиках.

### **Напиток из простокваши с овощным соком 2**

**2 стакана простокваши, 1 стакан готового томатного сока, 1 стакан морковного сока, соль по вкусу.**

Взбитую венчиком простоквашу смешать, продолжая взбивать, с овощными соками. Напиток посолить по вкусу, охладить.

### **Напиток из простокваши с помидорами и яблочным пюре**

**2 стакана простокваши, 1 стакан томатного сока, 1 стакан яблочного пюре, соль по вкусу.**

Все охладить, смешать венчиком или в смесителе, посолить по вкусу.

### **Напиток молочно-свекольный**

**2 стакана простокваши, 2 стакана свекольного кваса (см. стр.41), 2 ст. ложки изрубленной зелени петрушки, соль, перец и сахар по вкусу.**

Взбивая венчиком молоко, медленно прибавлять свекольный квас и изрубленную зелень. Готовый напиток приправить по вкусу солью, сахаром и перцем. Подавать в стаканчиках.

### **Напиток из простокваши со свекольным соком**

**2 стакана простокваши, 1 стакан свекольного кваса, 1/2 стакана яблочного пюре, 1/2 стакана томатного сока, соль, сахар и перец по вкусу, 2 ст. ложки рубленой зеленой петрушки.**

Приготовить, как указано в предыдущем рецепте.

### **Шипучий напиток из простокваши**

**1/2 стакана простокваши (для одной порции), 1/2 стакана газированной воды.**

Взбитую венчиком охлажденную простоквашу влить в стакан, долить холодной газированной водой. Сразу же подавать.

### **Пикантный напиток из простокваши**

**2 стакана простокваши, 1 стакан готового томатного сока, 1 стакан овощного сока (морковь, сельдерей, репчатый лук), 1 долька чеснока, соль, перец, сахар и красный молотый перец по вкусу.**

Овощи тщательно вымыть, очистить, ополоснуть и отжать из них сок в соковыжималке. Томатный сок размешать венчиком с простоквашей, добавить овощной сок и растертый с солью чеснок. Напиток приправить по вкусу солью, черным и красным перцем, щепоткой сахарного песка. Подавать в стаканчиках. Вместо простокваши можно использовать кефир.

### **Напиток освежающий из йогурта**

**1 1/2 стакана йогурта, 1 1/2 стакана газированной или минеральной воды, 1 стакан томатного сока, щепотка майорана, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.**

Йогурт и томатный сок охладить, размешать венчиком или в смесителе, прибавляя одновременно зелень и майоран. Приправить соль по вкусу. Разлить в стаканы, дополнить их газированной водой.

### **Напиток из йогурта и хлебного кваса**

**2 стакана йогурта, 2 стакана хлебного кваса, соль по вкусу.**

Йогурт охладить, размешать с хлебным квасом. Посолить по вкусу, подавать непосредственно после приготовления. Если вы хотите получить напиток с розовым оттенком, прибавьте несколько ложек свекольного кваса.

### **Напиток из йогурта и простокваши**

**1 1/2 стакана йогурта, 1 1/2 стакана простокваши, 1 стакан пахты, соль по вкусу.**

Йогурт, простоквашу и пахту размешать венчиком, посолить, охладить. Подавать в высоких стаканах.

### **Напиток из йогурта с грибами**

**2 стакана йогурта, 2 стакана отвара из боровиков, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки, соль и перец по вкусу.**

Йогурт размешать венчиком, вливая в него постепенно охлажденный отвар из грибов. В готовый напиток добавить нарубленную зелень и посолить по вкусу. Напиток из йогурта с грибами можно подавать в чашках вместо супа.

### **Швейцарский напиток из йогурта**

**2 стакана йогурта, 1 стакан нежирного говяжьего бульона, 50 г грецких орехов, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки, соль по вкусу и бульонный кубик.**

Йогурт размешать венчиком, добавляя постепенно охлажден-

ный бульон. Размешать с нарубленной зеленью. Посолить по вкусу, добавить бульонный кубик. Разлить напиток в стаканы и посыпать мелко нарубленными орехами. Напиток подавать вместо супа.

### **Овощной напиток с йогуртом 1**

**2 стакана йогурта, 1 1/2 стакана отвара из овощей (моркови, лука, сельдерея, петрушки, порея), 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.**

Овощи вымыть, очистить, нарезать, залить кипятком, отварить. Отвар процедить, охладить. Холодный отвар прибавлять постепенно к йогурту, взбивая венчиком или размешивая в смесителе. Соединить со сметаной и зеленью. Посолить по вкусу. Напиток этот можно подавать в чашках вместо супа.

### **Овощной напиток с йогуртом 2**

**2 стакана йогурта, 1 стакан крепкого овощного отвара, 1 стакан томатного сока, соль, черный и красный молотый перец и сахар по вкусу, 2 ст. ложки нарубленного зеленого лука.**

Приготовить, как указано в предыдущем рецепте.

### **Напиток из сыворотки**

**2 стакана сыворотки, 1 стакан сметаны, 1 стакан томатного сока, 2 ст. ложки рубленой зелени (петрушки, укропа), соль по вкусу.**

Все охладить, размешать венчиком или в смесителе, добавить рубленую зелень, приправить по вкусу солью и сахаром. Подавать в стаканах с кусочками пищевого льда.

### **Напиток натуральный из сыворотки**

**2 1/2 стакана сыворотки, 1/2 стакана рассола из квашеных огурцов, соль и сахар по вкусу.**

Напиток, приготовленный в смесителе, подавать с кусочками пищевого льда.

### **Напиток овощной с сывороткой 1**

**2 стакана сыворотки, 1 стакан крепкого отвара, приготовленного из 1/2 кг разных овощей, 1/2 стакана рассола из квашеной капусты, 1/2 стакана сметаны, соль и сахар по вкусу.**

Отвар охладить, размешать с сывороткой, смешанной с рассолом, приправить по вкусу солью и сахаром. Охлажденный напиток подавать в стаканах.

### **Напиток овощной с сывороткой 2**

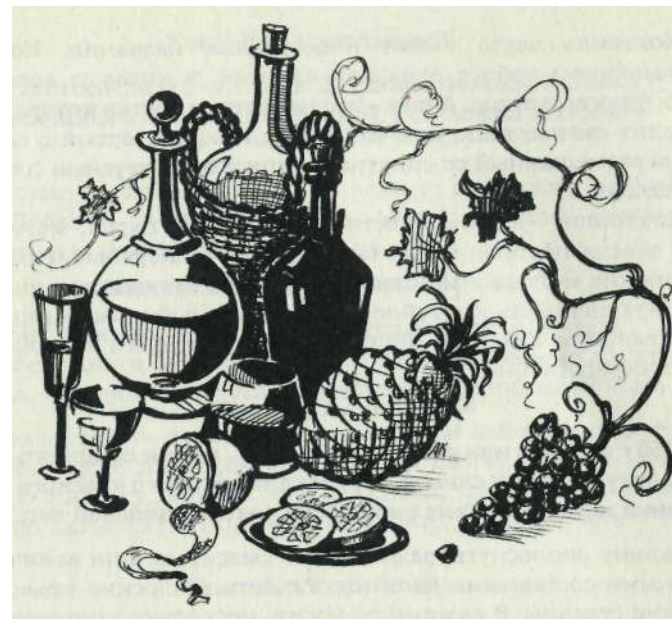
**2 стакана сыворотки, 2 стакана рассола из квашеной капусты, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, сахар по вкусу.**

Размешать жидкости, сильно охладить, добавить зелень. Приправить по вкусу сахаром.

1

### **Варианты подбора сырья для приготовления овощных напитков**

1. 500 г моркови, 500 г сельдерея, 500 г яблок, 1 1/2 стакана сыворотки, соль по вкусу.
2. 500 г помидоров, 500 г моркови, 1 1/2 стакана сыворотки, соль и сахар по вкусу.
3. 1 стакан томатного сока, 1 стакан сыворотки, 2 стакана сока из смеси овощей, соль и сахар по вкусу.
4. 2 стакана морковного сока, 1 стакан яблочного сока, 1 стакан сыворотки, соль по вкусу.
5. 2 стакана сока из смеси овощей, 1 стакан сыворотки, 1/2 стакана яблочного сока, 1/2 томатного сока, соль по вкусу.



### **ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ С НЕБОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ АЛКОГОЛЯ**

О вреде алкоголизма известно всем. Известно, что он поражает нервную и физическую систему, обезвоживает организм, притупляет разум.

На торжественных приемах вместо чистого алкоголя лучше подавать напитки, в состав которых входит небольшое количество его.

### **КОКТЕЙЛИ**

Коктейли готовят из свежих фруктов, компота, натуральных фруктовых соков и сиропов. Иной составной частью коктейлей являются молочные продукты - цельное молоко, простокваша, кефир, сливки.

Чтобы коктейль получился густым, в него добавляют желтки или желток и белок, растертые с сахаром. Иногда добавляют лимон, кислые яблоки или лимонную кислоту. К готовым коктейлям прибавляют небольшое количество спиртных напитков, а для охлаждения - лед. Коктейли лучше всего готовить в смесителях. Готовый коктейль разливают в рюмки, высокие стаканы или в цветные стаканчики; в них кладут несколько кусочков пищевого льда.

Коктейли часто имеют иностранные названия. Коктейль под названием коблер означает напиток, в котором есть фрукты или фруктовый сок. Флип - это напиток, в состав которого всегда входит свежее яйцо или только желток, растертый с сахаром, а затем размешанный со спиртным напитком и другими составными частями.

Коктейли - в зависимости от исходного сырья, могут быть почти всегда поставщиками витаминов и минеральных веществ. Применение молока и исходных продуктов молока повышает питательную ценность коктейлей. Прибавленный в малом количестве к коктейлю алкоголь является менее вредным нежели выпитый непосредственно.

#### **Коктейль малиновый**

**250 г малины или стакан пюре, 2-3 ст. ложки сахарного песка, 1 стакан сливок, 1/2 стакана крепкого красного вина или 1/4 стакана вишневого ликера, пищевой лед.**

Малину ополоснуть, размешать в смесителе или венчиком с остальными составными частями. Разлить в плоские рюмки или в высокие стаканы. В каждый положить несколько кусочков льда. Подавать с соломинкой.

#### **Коктейль вишневый**

**300 г вишни, 100 г сахара, 2 стакана молока, 1 рюмка (50 см<sup>3</sup>) рома, 1-2 кусочка льда.**

Вишню вымыть, из половины ягод удалить косточки. Вишни без косточек, сахар, молоко, ром и лед размешать в смесителе. Готовый напиток влить в стаканчики, положив в каждый по несколько свежих вишен. Подавать в стаканчиках или в цветных высоких фарфоровых кружках с ложечкой и соломинкой.

#### **Коктейль персиковый**

**500 г очень зрелых персиков, 80-100 г сахарного песка, сок из половины лимона или лимонная кислота по вкусу, 1/2 стакана вермута, 1/2 стакана молока, 1-2 кубика льда.**

Персики вымыть, удалить из них косточки, размешать с сахаром в смесителе, а затем добавить молоко, кислоту, лед, вермут и еще раз быстро размешать, подавать в высоких стаканах с соломинкой.

#### **Коктейль шоколадный**

**1/2 плитки (50 г) шоколада, 2 стакана молока, 2 рюмки шоколадного ликера (или крема), 1 ст. ложка сахарного песка.**

Шоколад растворить в теплом молоке с сахаром, сильно охладить. Добавить ликер, размешать. Можно обойтись без смесителя. Подавать можно с кусочком льда.

#### **Коктейль из персикового компота**

**250 г персикового компота, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 1/2 ст. ложки сахарного песка, 1/4 стакана коньяка или рома, лимонная кислота по вкусу, мелкий пищевой лед.**

Яйцо растереть с сахарным песком или взбить в смесителе. Прибавить персиковый компот (персики без косточек), молоко, лимонную кислоту, коньяк или ром, лед. Все составные части тщательно размешать. Подавать в высоких стаканах или в плоских рюмках.

#### **Коктейль кофейный**

**1 яйцо, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 стакана молока, 10 г молотого натурального кофе, 2 рюмки шоколадного ликера (или крема) или коньяка, кусочки льда.**

Яйцо растереть или взбить с сахарным песком в смесителе. Добавить молоко, всыпать кофе, влить ликер или коньяк, прибавить лед. Все размешать. Подавать в высоких стаканах или в плоских рюмках.

#### **Коктейль ванильный**

**2 яйца, 3 ст. ложки сахарного песка, 1 палочка ванили, 2 стакана молока, 2 рюмки рома, лед.**

Яйца взбить с сахаром в смесителе. Добавить молоко, ваниль, разрезанную вдоль, сок из лимона, ром и лед. Все размешать. Подавать в высоких стаканах или в цветных керамических чарках.

#### **Коктейль лимонный**

**1 лимон, 3 ст. ложки сахарного песка, 2 желтка, 1 бутылочка сливок (250 г), 2 рюмки рома.**

Желтки растереть с сахаром. Добавить сок из лимона, сливки и ром. Все тщательно размешать в смесителе. Подавать в плоских рюмках. Посыпать натертой лимонной цедрой.



### **Коблер вишневый**

**1/2 стакана Вишневого сока или пюре, 2 рюмки вишневой наливки, 2 ложечки сока из лимона, 1 стакан мелких кусочков пищевого льда.**

Все составные части тщательно размешать. Подавать в высоких стаканах. В каждый стакан положить по 2-3 вишни, долить газированной водой. Со стаканами подать ложечки и соломинки.

### **Флип вишневый с желтком**

**2 желтка, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 рюмки красного вина, 1 стакан вишни без косточек, 1 рюмка вишневой наливки, 1 стакан мелко льда, газированная вода.**

Желтки взбить с сахаром, добавить вино, наливку и вишню. Смесителем лучше не пользоваться, чтобы вишня осталась целой. Готовый напиток разлить в стаканы, положить в каждый по несколько кусочков льда. Долить газированной водой. Подавать с соломинкой и ложечкой.

### **Флип персиковый или абрикосовый**

**2 желтка, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 рюмки абрикосового ликера, 250 г персиков или абрикосов, 2 ложечки лимонного сока, 1 стакан мелко пищевого льда.**

Желтки растереть с сахаром. Добавить ликер, лимонный сок и фрукты без косточек, нарезанные полосками. Размешать. Подавать в рюмках, с ложечкой и соломинкой. В рюмки положить мелкие кусочки льда.

### **Коктейль из белого вина**

**2 стакана полусладкого белого вина, 3 желтка, 3 ст. ложки сахарного песка, 1 рюмка ликера из пряно-ароматических растений, 1/2 стакана ананасового сока.**

Желтки взбить с сахаром, добавить вино, ликер, ананасовый сок и мелкие кусочки льда. Все размешать, подавать в высоких стаканах с соломинкой.

### **Коктейль молочно-ананасовый**

**1 стакан молока, 2 ломтика ананаса из компота, 1 яйцо, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 рюмки рома или коньяка, 1/2 стакана пищевого льда.**

Яйца растереть с сахаром, добавить молоко, лимонный сок, ром или коньяк, сок из ананасового компота. Все тщательно размешать. Подавать в высоких стаканах, в каждый положить по 1/2 ломтика ананаса. Подавать с ложечкой или соломинкой.

### **Коктейль ореховый**

**2 ст. ложки очищенных грецких орехов, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки сливок, 1 ложечка какао, 2 рюмки рома, пищевой лед.**

Орехи с молоком (1 стакан) и сахаром растереть в миксере. Добавить остальное молоко, сливки, какао, ром, раздробленный лед. Тщательно вымешать. Подавать в высоких стаканах.

### **Коктейль „ратафия“**

**1 яйцо, 2 ст. ложки миндаля, 1 1/2 стакана разных фруктов, (земляника, малина, виноград, персики и т. п.), 1 стакан белого вина, 1 ст. ложка лимонного сока, пищевой лед, сахар по вкусу.**

Яйца взбить с сахарным песком, добавить вымытые фрукты (без косточек), вино, лимонный сок. Все тщательно размешать. В стаканы положить по несколько кусочков льда, налить коктейль.

### **Коктейль виноградно-морковный**

**1 стакан виноградного сока, 1/2 стакана морковного сока, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ложка лимонного сока, 2 рюмки белого вина, пищевой лед, 1/2 мускатного ореха.**

Размешать морковный сок с виноградным и лимонным, добавить сахарный песок и вино. В стаканы положить мелкие кусочки льда, налить коктейль. Посыпать молотым мускатным орехом. Подавать с соломинками.

ладить, вымешать с остальной водой, лимонным соком, растереть с ванилью, сахарным песком и коньяком. Добавить лед. Подавать в высоких стаканах с соломинкой.

#### **Физ<sup>1</sup> вишневый**

**2 рюмки вишневого ликера (Черри Бренди), 2 стакана газированной воды, 1/2 лимона, 4 кусочка сахара, пищевой лед.**

В бокалы разлить наливку, положить по несколько кусочков льда, по кружочку лимона и по кусочку сахара, долить газированной воды, вливая ее по стенкам бокала. На дне бокала возникнет темный слой - не следует его разбалтывать перед подачей. Подавать с соломинками.

#### **Физ мятный**

**2 рюмки мятного ликера, 4 кусочка сахара, 1/2 апельсина или лимона, 2 стакана газированной воды, пищевой лед.**

На дно бокалов положить по кусочку сахара и несколько мелких кубиков льда, влить ликер, положить по кружочку апельсина или лимона. Долить газированной водой. Не размешивать, а газированную воду влить по стенке бокала, чтобы не размешать жидкости. На дне бокала должно образоваться зеленое кольцо. Подавать с соломинками.

#### **Физ смородиновый**

**1 стакан смородинового вина, 1/2 стакана шампанского, пищевой лед, газированная вода.**

Фруктовое вино (можно домашнего приготовления) влить в рюмки. Положить по несколько кусочков льда и долить рюмки шампанским и газированной водой. Подавать с соломинками.

<sup>1</sup> От английского *fizz*, что означает - шипучий напиток (шипеть, пениться).

#### **Физ апельсиновый**

**1 стакан слегка сладкого апельсинового сока, 1 стакан полусухого шампанского, 4 кусочка сахара, пищевой лед, апельсиновая цедра, газированная вода.**

Корку от четвертой части апельсина обмыть, срезать тонким пластом цедру и тонко нарезать соломинкой. Положить в каждый бокал немного нарезанной цедры, по одному кусочку сахара, несколько кусочков льда, залить апельсиновым соком и дополнить шампанским и газированной водой.

#### **Напиток из свежих ягод**

**1/2 стакана смородины, 1/2 стакана земляники, 1-2 ст. ложки сахарного песка, 1 стакан шампанского, 1 стакан газированной воды, пищевой лед.**

Смородину и землянику вымыть и засыпать сахарным песком. По истечении одного часа (когда пустят сок) охладить в холодильнике. Охлажденные фрукты положить в стаканы, залить шампанским и газированной водой. В каждый стакан положить по несколько кусочков льда. Подавать с соломинками и ложечками.

#### **Напиток с вермутом**

**2 стакана размельченного льда, 1 рюмка апельсинового ликера, 2 рюмки вермута, 4 кусочка сахара, 1/2 апельсина, газированная вода.**

В высокие стаканы положить лед и по кусочку сахара. Влить ликер и вермут. В каждый стакан положить по 2 дольки или по кружочку апельсина. Долить стаканы газированной водой. Подавать с соломинками и ложечками.

#### **Напиток вишневый с вермутом**

**2 стакана размельченного льда, 2 рюмки вишневого ликера, 4 ст. ложки сахарного песка, 1 стакан вишни без косточек, газированная вода.**

Вишню без косточек положить в высокие стаканы, засыпать сахарным песком, положить лед, залить ликером и вермутом и дополнить газированной водой. Подавать с соломинками и ложечками.

### **Напиток освежающий с апельсинами**

**2 рюмки белого полусухого вина 1/2 стакана сахарного песка, 1 апельсин, 1/2 лимона, 2-3 стакана газированной воды.**

Апельсин очистить и нарезать кружочками. Положить в вазу или в стеклянный кувшин, засыпать сахарным песком и залить вином. Поставить в холодильник на 3-4 ч. Дополнить охлажденной газированной водой. Одновременно с напитком подать стаканы, положить в каждый по кружочку лимона. Подавать с соломинками и ложечками. Наливая охлажденный напиток в стаканы, положить в каждый по кружочку апельсина.

### **Освежающий напиток с земляникой**

**2 стакана земляники, 1/2 стакана сахарного песка, 2 рюмки белого вина, 1 маленькая рюмочка (30 см<sup>3</sup>) апельсинового ликера, 2 стакана мелкого пищевого льда, газированная вода.**

Вымытую и процеженную землянику положить в стеклянную посуду (ваза, кувшин), засыпать сахарным песком, через 1 ч залить вином и охладить. Влить ликер и дополнить охлажденной газированной водой. Подавать в посуде, в которой охлаждался напиток, и разливать в стаканы, наполненные до 1/3 высоты мелко раскрошенным льдом. Наливать вместе с земляникой.

### **Напиток с ананасовым компотом**

**1/2 банки компота из ананаса, 2-3 ст. ложки сахарного песка, 1/2 лимона, 1 стакан белого вина, газированная вода, 1 стакан мелкого пищевого льда.**

Ананас мелко нарезать и перелить вместе с соком в посуду, в которой будет подан напиток, засыпать сахаром, прибавить кружочки лимона и вино. Все тщательно охладить. Через 2-3 ч дополнить охлажденной газированной водой. Наливать в стаканы с мелко расколотым льдом. Напиток разливать вместе с ломтиками ананаса. Подавать с соломинками и ложечками.

### **Пуншевый напиток с мороженым**

**2 порции по 100 г фруктового мороженого, 1 рюмка рома, 1 рюмка шампанского, пищевой лед.**

В плоские бокалы положить по одному кусочку льда и влить размешанный напиток непосредственно перед подачей на стол.

Можно также положить в стаканы по кусочку льда, затем положить мороженое и полить **ромом**. Шампанское вливают таким образом, чтобы мороженое было со всех сторон окружено им.

### **Сорбет ванильный**

**4 порции ванильного мороженого, 2 рюмки вишневого ликера, 1/2 стакана красного вина.**

Мороженое вымешать с ликером и красным вином. Подавать в плоских охлажденных бокалах.

### **Сорбет клубничный**

**4 порции клубничного мороженого, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 стакан малаги.**

Мороженое, лимонный сок и вино размешать и быстро разлить в плоские бокалы. Можно положить по 2-3 клубники в каждый бокал и тогда подать к сорбету ложечки.

### **Пунш римский**

**4 порции фруктового мороженого, 2 белка, 1 ст. ложка, сахарного песка, 2 рюмки вишневого ликера.**

Взбить белки с сахаром в пену, быстро вымешать с мороженым и ликером. Разлить в плоские бокальчики и сразу подать.

### **Напиток из клубники**

**500 г клубники, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан белого полусухого вина.**

Вымытую клубнику протереть сквозь сито, добавить охлажденный сироп, приготовленный из сахара и стакана воды. Дополнить вином. Все хорошо охладить. Подавать в вазе с ложечкой и стаканчиками.

### **Напиток из фруктовой смеси**

**500 г смеси разных ягод, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан сухого красного вина.**

Ягоды протереть сквозь сито, добавить охлажденный сироп, сваренный из сахара и стакана воды. Если ягоды слишком слад-

кие, можно добавить лимонный сок. Все вымешать с вином. Охладить напиток и разлить в охлажденные стаканчики.

#### **Напиток клубничный**

**2 стакана клубники, 1 стакан сахарного песка,  
1 стакан сухого красного вина.**

Половину клубники протереть сквозь сито, добавить холодный сироп из сахара и 1/2 стакана воды, дополнить водой. Прибавить остальную клубнику (целые ягоды), заморозить. Подавать с ложечками.

#### **ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ С ДОБАВЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ**

Кроме выше описанных напитков с добавлением алкоголя, сравнительно небольшую группу составляют горячие напитки. Подают их чаще всего в холодное время года, на приемах и дружеских встречах.

Для приготовления горячих напитков можно использовать разные составные части: сахар, яйца, молоко, мед, фрукты, цитрусовые фрукты, полусладкие соки из смородины, клубники, малины, ананасов, земляники, а также пряности - молотую корицу, гвоздику, мускатный орех, ваниль и т. п. Из алкогольных напитков можно взять красное или белое вино, пиво, ром, ликер, водку.

#### **Вино горячее**

**1 стакан красного вина, 3 ст. ложки песка, щепотка корицы, 2-3 гвоздики, 1/4 лимона.**

Вино со всеми добавками вскипятить и сразу же разлить в стаканчики. В каждый стаканчик положить по кружочку лимона с коркой.

#### **Вино горячее с яйцом и ванилью**

**1 стакан белого вина, 2 желтка, 3 ст. ложки сахарного песка, 1/2 палочки ванили, 1/4 лимона.**

Вино вскипятить, добавив нарезанный половинками ванильный стручок. Желтки растереть в пену, медленно залить горячим вином. Наполнить стаканчики напитком, положив в каждый по 1/2 кружочка лимона с коркой.

#### **Вино горячее с яйцом и соком**

**1 стакан сухого белого вина, 2 желтка, 2 ст. ложки сахарного песка, 1/3 стакана сока (клубничного, земляничного или малинового).**

Вино подогреть до 70-80° С. Желтки растереть с сахаром в белую пену, медленно залить горячим вином. Добавить сок, размешать. Наполнить стаканчики напитком и подать.

#### **Пиво горячее**

**2 бутылки пива, щепотка корицы, 3-4 гвоздики, лимонная корка, 3 желтка, 2-5 ст. ложек сахарного песка.**

Пиво вскипятить с гвоздикой, корицей и лимонной коркой. Желтки растереть с сахаром в белую пену, влить горячее пиво, постоянно помешивая. Все подогреть до тех пор, пока слегка не загустеет. Не кипятить. Подавать в стаканчиках.

#### **Пунш**

**2 стакана очень крепкого чая, 1/2 стакана воды, 3-4 гвоздики, щепотка корицы, 1/2 бутылки сухого красного вина, большая рюмка рома, 5-6 ст. ложек сахарного песка, отжатый из 1 лимона сок, 1 лимон или апельсин, нарезанный кружочками.**

Горячий чай и отвар из пряностей размешать с вином и ромом. Все подогреть, добавить сахар, сок из лимона. Все перелить в вазу. Прибавить кружочки лимона или апельсина. Подавать с ложкой.

#### **Пунш шоколадный**

**500 г молока, 1 плитка (100 г) шоколада, апельсиновая и лимонная корки, 1/2 стакана рома.**

Молоко вскипятить с шоколадом, прибавить натертую лимонную и апельсиновую корку (цедру) и ром. Подавать в стаканчиках с ложечками.

#### **Горячий напиток (грот)**

**2 стакана крепкого чая, 1/2 стакана рома, 2 ст. ложки сахарного песка, 1/2 лимона.**

Заварить чай с ромом и сахаром, разлить в стаканчики, положить в каждый по кружочку лимона.

### Напиток пылающий (гроз)

2 стакана крепкого чая, 1/2 стакана рома или коньяка,  
лимонная цедра, 1 ст. ложка сахарного песка,  
1/2 лимона.

В стаканчики разлить крепкий, охлажденный чай, добавить цедру, отжать сок из лимона. Наполнить стаканчики до 3/4 высоты, а затем влить в каждый ложку рома или коньяка. Зажечь и подавать пылающий напиток в керамической посуде.

Можно также влить алкоголь в стаканчики и размешать. На стакан положить ложечку, а на ней кубик сахара, замоченный в алкоголе. Перед подачей на стол напиток зажечь и подавать пылающим.

### „Крупник“ ставропольский

1 стакан меда, 1 стакан кипятка, 1/2 палочки ванили,  
шепотка корицы, лимонная цедра, 1/2 л водки.

Мед с водой, ванилью, корицей, цедрой вскипятить, снять с огня, добавить водку, размешать. Подавать очень горячим в рюмках.

### Ликер яично-шоколадный

5 желтков, 1 яйцо, 1 стакан молока, 1/2 плитки (50 г)  
шоколада, 150 г сахарного песка, 1 стакан коньяка.

Желтки растереть с яйцом и сахаром, поставив посуду в горшок с кипяченой водой. В растертую белую массу постепенно влить горячее молоко с растворенным шоколадом. Продолжать растирать до тех пор, пока масса не загустеет. В массу каплями влить коньяк, постоянно помешивая. Подавать ликер горячим в стаканчиках или в рюмках.

## НАПИТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

Для обеспечения организма ребенка водой в промежутках между кормлениями ему можно давать охлажденную кипяченую воду с небольшим содержанием сахара или легкий настой чая, ромашки, мяты. Количество напитков для грудных детей определяется количеством и качеством молочной пищи.

В тех случаях, когда с первых недель жизни ребенок не может получать грудное молоко, ему требуется большее количество напитков, чем ребенку, вскармливаемому грудью матери.

Двухмесячному ребенку уже можно давать овощные и фруктовые соки.

Для приготовления сока фрукты, ягоды и овощи надо тщательно промыть в холодной воде, ошпарить кипятком, затем натереть на терке (фрукты) и отжать через марлю. Причем соки следует готовить перед самым кормлением ребенка, а не заблаговременно, во избежание загрязнения, брожения и т. п.

Особенно ценным для детей надо считать красную и черную смородину, лимоны, апельсины, плоды шиповника, малины, клубники, тыквы, а также моркови, брюквы, молодой кольраби.

### Кипяченая вода с сахаром

100 г воды, 1 плоская ложечка сахарного песка.

Воду вскипятить с сахаром, охладить. Давать в промежутках между кормлениями.

### Настой ромашки

1/2 стакана воды, 1 ложечка ромашки, 1 ложечка  
сахарного песка.

В кипящую воду всыпать ромашку, прикрыть, дать отстояться 20 минут. Добавить сахар, вскипятить, процедить и охладить. Давать в промежутках между кормлением.

### Чай

1/2 стакана воды, щепотка чая, 1 ложечка  
сахарного песка.

В воду всыпать щепоточку чая и вскипятить. Процедить, добавить сахар, охладить. Давать в промежутках между кормлениями.

## НАПИТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### Настой укропа

Приготовить, как ромашку (см. выше). **Настой из укропа** давать ребенку при расстройстве желудка.

### Сок морковный

Морковь тщательно вымыть щеточкой, **очистить, ополоснуть**, и ошпарить кипятком. Натереть на мелкой **терке (ошпаренной)**, выложить на частое сито и отжать ложечкой **сок. Прибавить к морковному соку две ложечки кипяченой воды с сахаром.**

### Соки из ягодных плодов

Зрелые, свежие ягоды перебрать, удалить **плодоножки**, выложить ягоды на сито и вымыть под краном. **Ошпарить кипятком** и процедить. Отжать сок ложечкой и процедить **сквозь частое сито**. Сок разбавить двумя ложечками кипяченой воды с сахаром.

### Сок из тыквы, брюквы или кольраби

Тыкву очистить, вымыть, ошпарить кипятком, натереть на мелкой терке, отжать сок сквозь частое сито и разбавить кипяченой водой. Приправить по вкусу щепоткой соли и сахара. Таким же образом можно приготовить сок из брюквы или кольраби.

### Сок из лимона

**500 г воды, 1 плоская ложечка сахарного песка, сок из одного лимона.**

Вскипятить воду с сахаром. В охлажденную воду добавить сок из лимона.

### Компот для детей

**100 г воды, 2-3 ложечки сахарного песка, 100 г фруктов.**

Фрукты вымыть, очистить, ополоснуть. Воду вскипятить с сахаром, добавить нарезанные фрукты. Кипятить до тех пор, пока фрукты не разварятся. Протереть через сито и вскипятить еще раз. Можно разбавить водой.

Принято давать детям к завтраку молоко, кефир, чай или кофе с молоком и в полдник чай со сладкими изделиями. Но летом, когда дети много времени проводят в движении и теряют **большое** количество воды, их организм требует больше жидкости.

Дети дошкольного и школьного возраста очень часто утоляют жажду газированной водой, лимонадом или чаем. Гораздо лучше заменить их высокопитательными напитками из фруктов, овощей и молока.

### Компот из сырых ягод

Ягоды перебрать, вымыть, процедить, посыпать сахаром, дать отстояться в течение 30 минут и размешать с кипяченой водой.

### Какао со взбитыми сливками

**500 г молока, 2 ложечки какао, 20 г сахара, 100 г сливок, 20 г сахарной пудры.**

Какао размешать с 1 ложечкой холодного молока. Остальное молоко вскипятить с сахаром, добавить какао и еще раз вскипятить. Пастеризованные сливки охладить, взбить венчиком вместе с сахарной пудрой. Какао разлить в чашки, сверху положить взбитые сливки.

### „Растрепка,, из простокваши с черной смородиной

**1 л простокваши или кефира, 150 г черной смородины, 2 ст. ложки сахарного песка.**

Смородину вымыть, процедить, очистить, протереть сквозь частое сито, размешать с молоком или кефиром, добавить сахар и тщательно „растрепать". Вместо смородины можно использовать малину, клубнику или ежевику.

### Напиток из сыворотки, редиски и укропа

**1 л сыворотки, 10 больших редисок, 1 пучок зеленого укропа.**

Редиску и укроп тщательно вымыть, мелко нарезать, размешать с сывороткой, приправить по вкусу солью и сахаром.

### Напиток мелочно-овощной

1/2 л молока, 1 стакан морковного сока, 1/2 стакана  
яблочного сока, сахар, соль.

Из моркови и яблок отжать сок, прибавить к кипяченому молоку, приправить по вкусу сахаром и солью.

### Напиток из клюквы или смородины и мяты

1 л кипяченой охлажденной воды, 3-4 ст. ложки сахарного  
песку, 200 г смородины, 1 ст. ложка (без верха) мяты,  
1/2 стакана кипятка.

Мяту залить кипятком и дать отстояться в течение 15 минут. Овощи вымыть, процедить и протереть сквозь частое сито. Смешать с кипяченой водой и процеженным настоем мяты. Приправить по вкусу сахаром. Напиток этот очень освежающий и превосходно утоляет жажду по время жары.

Кроме напитков, предлагаемых выше, Можно готовить для детей много других напитков из фруктов, овощей и молока (рецепты, содержащиеся в этой брошюре). Следует однако помнить, что детям нельзя давать никаких напитков с содержанием алкоголя.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
От редакции.....	2
<b>Горячие напитки.....</b>	<b>3</b>
Чай.....	3
Правила заваривания чая.....	4
Рецепты приготовления чая.....	5
Кофе.....	6
Несколько замечаний о варке кофе.....	7
Рецепты приготовления кофе.....	8
Какао.....	9
• Приготовление какао.....	9
<b>Напитки из фруктов и овощей.....</b>	<b>10</b>
Значение фруктов и овощей для организма.....	10
Приборы и посуда для обработки овощей и фруктов.....	12
Напитки для фруктов.....	13
Напитки из плодовоовощных продуктов.....	21
Напитки из овощей.....	24
Фруктово-овощные напитки.....	30
<b>Напитки бродильные (квасы), пряно-ароматические, из концентратов ...</b>	<b>36</b>
Квасы.....	36
Пряно-ароматические напитки.....	42
Напитки из концентратов.....	43
<b>Молочные напитки.....</b>	<b>47</b>
Молоко в питании человека.....	47
Сладкие молочные напитки.....	48
Соленые молочные напитки.....	55
<b>Горячие и холодные напитки с небольшим содержанием алкоголя.....</b>	<b>61</b>
Коктейли.....	61
Другие освежающие напитки с небольшим содержанием алкоголя.....	66
Горячие напитки с добавлением алкоголя.....	72
<b>Напитки для детей грудного возраста.....</b>	<b>75</b>
<b>Напитки для детей дошкольного и школьного возраста.....</b>	<b>77</b>

ДОМАШНИЕ НАПИТКИ

Редактор Жигарьков А.А.

Худож. редактор Кузьмин А.А.

Технический редактор Федорова М.В.

Корректор Петрова Н.П.

Сдано в набор 24.04.91г.

Подписано в печать 27.05.91г.

Формат 60x84/16

Печать офсетная

Объем 5 п.л.

Тираж 100 000 экз. изд. № 4466

Цена 4 руб.



4 руб.

