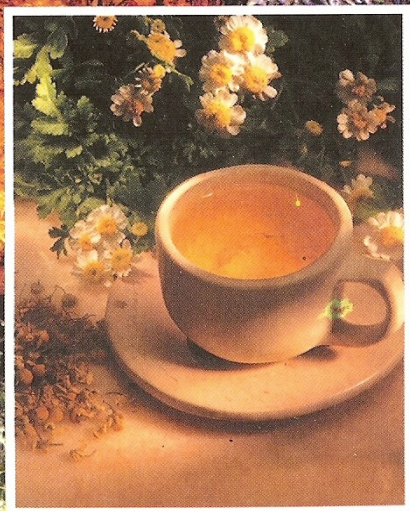




*вкусная диета*

# Чайная диета



УДК 615.874  
ББК 51.230  
Ч15

Ч15 **Чайная диета.**— М.: РИПОЛ классик, 2005.—  
64 с.— (Вкусная диета).

ISBN 5-7905-3385-X

Чай — незаменимый источник витаминов и полезных веществ. Пить его — одно удовольствие не только для утоления жажды в знойный полдень или для согревания в морозный вечер в кругу друзей, или для эстетического наслаждения во время чайной церемонии. Но и с помощью этого, поистине, уникального напитка можно... похудеть. В брошюре приведены эффективные способы избавления от накопленных за долгую зиму килограммов — Вы попиваете чаек и обретаете стройность! Также предлагаются методы очищения организма с помощью травяных, ароматических и экзотических чаев — матэ, каркадэ и ройбос.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 5-7905-3385-X

© ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2005

Вы знаете, сейчас в Европе и в лучших домах Филадельфии возобновили старинную моду — разливать чай через ситечко. Необычайно эффектно и очень элегантно.

*И. Ильф, Е. Петров.  
Двенадцать стульев*

## ***Чай — источник здоровья***

Джентльменский набор монгола-кочевника: плитка прессованного чая, катышки высушенного соленого сыра, шмат вяленого мяса, горстка муки, возможно, еще и малость сухофруктов. И все! И можно делать тысячекилометровые марш-броски по пустыням и полупустыням, завоевывая по дороге державы..

В древнем Китае из чая варили что-то вроде супа с луком и солью; в Тибете, Монголии, Бурятии до сих пор пьют чай с мукой или крупой, солью, маслом или жиром; в Китае и Таиланде чай квасят и едят как салат; в Японии соленые листья добавляют в рисовые пирожные с рыбой; чай уже много столетий входит в пищевой рацион экстремальных профессий — военных, моряков, геологов.

В 1996 г. ученые из Boston Tufts University (США) сравнили количество антиоксидантов

в чае и 22 овощах и обнаружили, что в чае их содержится больше, чем в любом из протестированных овощей, в том числе брокколи, чесноке, луке, кукурузе и моркови. Последующие исследования в лондонском Центре исследований антиоксидантов продемонстрировали, что по их количеству две чашки чая равняются 7 стаканам апельсинового сока или 20 стаканам яблочного сока. Конечно, чай не может целиком заменить овощи и фрукты, и все же 170-миллиграммовая чашка напитка значительно может увеличить количество антиоксидантов, усваиваемых организмом за день.

√ Чай бодрит дух, повышает активность мозга, улучшает память.

Влияние чая на деятельность мозга и нервную систему известно очень давно. Под действием чая улучшается умственная деятельность, увеличивается способность перерабатывать и усваивать информацию, улучшаются творческие возможности. Очень важно, что это действие мягкое и не вызывает фазы последующего истощения.

√ Чай снимает усталость, стимулирует обмен веществ, нормализует деятельность сердца, кровеносных сосудов, пищеварительной системы.

Зеленый чай способствует выведению из организма стронция-90 — включая тот, что отложился в костях скелета. Чай можно пить и для компенсации излучения мониторов.

√ Чай эффективно предотвращает кариес.

По результатам исследований, проведенных в Англии, у детей, регулярно пьющих чай, заболеваемость кариесом снижается на 60%. Ученые из Чикагского университета установили, что корица или чай, ароматизированный корицей, уничтожает микроорганизмы, вызывающие неприятный запах изо рта. Специалисты из Ассоциации стоматологов Великобритании заявили, что чай, в отличие от многих видов прохладительных напитков, не вызывает кислотного дисбаланса во рту и помогает в борьбе с отложением зубного камня. Японские медики даже советуют чистить зубы гущей зеленого чая, потому что в нем содержится химический элемент фтор, который укрепляет зубную эмаль.

√ Чай богат полезными микроэлементами.

Порошок зеленого чая может облегчить страдания людей, получивших серьезные ожоги. А свежесваренный и охлажденный зеленый чай поможет при солнечном ожоге.

Китайские ученые обнаружили, что чай может оказывать благотворное действие на людей, подверженных кожным заболеваниям. Они предложили пациентам одновременно с лечением выпивать в день по 4—5 чашек чая. Через месяц у 63% больных состояние значительно улучшилось. Оказалось, что наилучшим эффектом обладает чай улун, состоящий из черных и зеленых чайных листьев. Он содержит полифенолы, которые способствуют уменьшению признаков раздражения, и танины, обладающие

противовоспалительным действием. Поэтому тем, кто страдает кожными раздражениями, несколько чашек напитка в день будут очень полезны.

√ Чай подавляет рост злокачественных опухолей и существенно снижает риск перерождения клеток в раковые.

√ В чае содержится цинк, необходимый беременным женщинам.

√ Чай замедляет процесс старения клеток и поэтому способствует долголетию. Чайные листья дают эффект омоложения, в 18 раз превышающий подобное воздействие витамина Е.

√ Чай замедляет образование жировых наслоений на внутренней поверхности кровеносных сосудов, снижая, таким образом, вероятность склероза, гипертонии и мозговых тромбов.

Благодаря наличию дубильных веществ, в частности катехинов, чай способствует снижению ломкости и проницаемости сосудов, что имеет важное значение для профилактики атеросклероза.

√ Чай стимулирует центральную нервную систему и увеличивает подвижность суставов.

√ Чай можно использовать для профилактики катаракты.

По данным индийских ученых, от катаракты помогает и черный и зеленый чай, но действие черного более заметно. Защитный эффект приписывается содержащимся в чайных листьях антиоксидантам — веществам, которые за-

щищают клетки от губительного действия свободных радикалов.

√ Чайный танин убивает многие бактерии и поэтому предотвращает стоматиты, ангины, энтериты и другие кишечные инфекции.

Очень-очень крепкий чай может избавить от диареи — содержащиеся в чае дубильные вещества и антисептики очень хорошо воздействуют на желудочно-кишечный тракт.

√ Чай поддерживает кроветворную функцию организма.

Исследователи Тайваньского университета установили, что регулярное употребление зеленого чая уменьшает вероятность гипертонии. Ученые связывают это с содержанием в зеленом чае флавоноидов и полифенолов. Флавоноиды являются антиоксидантами, предохраняющими наши клетки от повреждения, что снижает риск возникновения многих заболеваний. Они также препятствуют слипанию кровяных телец, предотвращая появление опасных сгустков, которые являются причиной инфарктов, инсультов.

√ Чай поддерживает кислотно-щелочной баланс крови.

В организме чай быстро усваивается, в результате чего образуются вещества в концентрации, достаточной для своевременной нейтрализации кислотных отходов, попадающих в кровь. Чай помогает при пищевых отравлениях и полезен (черный) при язвах.

√ Чай обладает охлаждающим действием.

Через несколько минут после чашки горячего чая температура кожи опускается на 1—2° С, что дает ощущение прохлады и свежести. С холодным чаем такого эффекта не наблюдается. Чай (особенно зеленый) — это отличное потогонное средство. И следовательно, средство для выведения шлаков (например, в бане). Мочегонные свойства чая (особенно зеленого) снижают риск образования камней в почках и помогают при разнообразных отеках.

√ Чай — это очень разностороннее противоядие. О том, что он помогает при похмелье, знают многие страдальцы. Но, кроме этого, он помогает при укусах змей и при отравлениях разной рукотворной химией.

√ Содержащийся в чае цинк необходим одной маленькой мышце, которая блокирует отток крови из пещеристых тел — и делает эрекцию несокрушимой.

√ Чай стимулирует лучше, чем кофе.

Чай содержит теин, который бодрит намного лучше кофеина. Даже очень крепкий чай полезен, только пить его лучше утром или днем. А вечером — по крайней мере, за четыре часа до сна — иначе так взбодрит, что можете и не уснуть. Избавить свой чай от большей части кофеина можно, долив воды в заварной чайник и дав ему настояться ровно 45 секунд. После этого следует слить воду и снова залить чайник кипятком. Примерно 80% кофеина исчезнет.



√ Чай помогает пить не пьянея.

В преддверии неизбежных возлияний чай поможет подготовить организм к встрече с алкоголем и не утратить контроль за своими действиями.

Перед застольем полезно выпить чашку хорошо заваренного черного или зеленого чая с мятой, черного кофе или чая с лимоном (лимон в чае нейтрализует алкоголь). После застолья этот прием можно повторить. При этом легкое опьянение быстро проходит.

√ Возможно, чай полезнее пить с молоком.

Ученые из Университета Линкольна обнаружили, что у людей, пьющих чай без молока, довольно высокие уровни оксалатов — кислых и средних солей щавелевой кислоты, которая образуется как продукт обмена веществ.

При нарушениях минерального обмена оксалаты участвуют в образовании камней в почках и мочевом пузыре, а молоко в чае снижает этот риск, потому что кальций в молоке объединяется с оксалатами и безболезненно выходит из организма вместе с ними.

√ Воздействие чая сильно меняется в зависимости от времени года, поэтому для лучшего результата следует выбирать чай в соответствии с сезоном.

**Зимой** лучше всего пить *красный* чай (в привычной европейской классификации — черный). Обладающий сладковатым вкусом и теплой природой красный чай хорошо

сочетается с молоком и сахаром, а высокое содержание протеина благотворно сказывается на пищеварении и усвоении жиров.

**Весной** полезно пить душистые *цветочные* чай с густым ароматом. Они устраняют накопившийся за зиму холод и хорошо стимулируют энергию.

**Летом** полезен *зеленый* чай. В жаркие дни прозрачный чистый настой с зелеными листьями дает ощущение свежести и прохлады и, благодаря сильному вяжущему эффекту и высокому содержанию аминокислот, помогает легче переносить жару.

Для **осени** идеален *улун* (или бирюзовый) чай. По своим свойствам он занимает среднее положение между зеленым и красным чаями, то есть по природе он не горяч и не холоден. Вкус приятный, мягкий. Улун утоляет жажду, бодрит, поднимает настроение, укрепляет сопротивляемость организма болезням, а также является исключительным природным средством для похудения.

## ***Полезные свойства зеленого чая***

Любой чай очень полезен. Помимо прекрасного вкуса и аромата он содержит в своем составе множество необходимых человеку веществ: витамины, эфирные масла, танин, кофеин, теобромин и другие.

В зеленом чае в 10 раз больше витамина С, чем в черном, дубильных веществ — в 2 раза. По сравнению с черным чаем зеленый отличается более сильным возбуждающим и стимулирующим действием. Лечебные возможности этого напитка очень велики. Например, двух-трехдневным настоем зеленого чая уничтожаются дизентерийные палочки. Содержащийся в нем витамин Р замечательно укрепляет стенки сосудов, поэтому его используют при лечении тяжелых кровоизлияний и старческой хрупкости капилляров. Зеленый чай выводит из организма тяжелые металлы.

Хорошо регулярно употреблять зеленый чай и тем, кто проходит лечение от язвы двенадцатиперстной кишки. Всем без исключения врачи советуют пить не менее шести чашек чая в день — он принесет только пользу. Зеленый чай не имеет никаких противопоказаний, его можно давать даже детям — конечно, более слабый настой. Тем, кого укачивает в разных видах транспорта, стоит попробовать жевать сухой зеленый чай, чтобы справиться с тошнотой. Поможет это чудо-средство и при конъюнктивитах, засорении, воспалении глаз. Для этого нужно смешать крепкий холодный настой зеленого и черного чая с красным сухим вином в пропорции 1 ч. ложка вина на стакан чая и промывать им глаза.

Чай ускоряет обменные процессы, происходящие в нашем организме.

Довольно солидный процент людей жалуются на пониженный метаболизм и в связи с этим невозможность похудеть. Если и вы принадлежите к этой группе, пейте больше зеленого чая.

Тесты показали, что полезные вещества, содержащиеся в зеленом чае, ускоряют обменные процессы и помогают сжечь дополнительно 70—80 калорий.

Выпивайте по 5 чашек зеленого чая в день, дарите себе ежедневную 15-минутную прогулку и в скором времени увидите самые лучшие результаты.

## **Как правильно выбрать зеленый чай**

Первое, на что нужно обратить внимание, — это цена. Хороший чай не должен стоить очень дешево, меньше 15 рублей за 100 граммов. Очень важно, как он упакован. Чай ни в коем случае не должен соприкасаться с целлофаном, лучший вариант — упаковка из фольги или пергамента. Листочки хорошего чая обязательно скручены, они не должны быть плоскими, резаными. Цвет — сочетание серебристого и зеленоватого оттенков.

Кстати, вопреки распространенному заблуждению, крупнолистовой чай — далеко не лучший выбор: грубые листочки не скручиваются и служат, скорее, полуфабрикатом. Хороший напиток имеет нежный оливковый оттенок, он прозрачен, но, постояв немного, становится мутноватым.

Можно провести такой тест: настояв чай, слегка нажмите на листочки, оставшиеся после заваривания. Чем они мягче и нежнее, тем чай качественней. Еще один секрет: хороший чай должен быть свежим. Без ущерба для вкуса его можно хранить не больше двух лет.

Сейчас появилось множество ароматизированных видов зеленого чая. Издавна в Китае, где употребляют только зеленый чай, его ароматизировали цветками жасмина, реже — магнолии. Он отличается незабываемым нежным вкусом и ароматом. Чай с жасмином можно купить и сегодня. Считается, что любые другие запахи перебивают, портят вкус

чая. В него, кстати, нельзя добавлять сахар или пить его с конфетами, бутербродами. Зеленый чай хорош сам по себе.

### ***Как правильно заваривать зеленый чай***

Зеленый чай заваривается так же, как и черный. Нужно взять чай из расчета 1 ч. ложка на 1 чашку плюс 1 ч. ложка на заварной чайник, залить его свежим кипятком, закрыть крышкой и настаивать 5—7 мин. Но лучше всего заваривать зеленый чай в отдельной чашке. В жаркую погоду его можно поставить в холодильник и пить холодным. Обязательное условие — заваривать чай только свежей чистой водой. Кстати, зеленый чай можно заваривать многократно.

### ***Как пить зеленый чай и худеть***

В зеленом чае не содержится калорий!

Конечно, это утверждение верно только для несладкого чая, без добавления молока.

Урезав потребление сладкого и жирного всего на 250 калорий в день, можно сбросить около 400 граммов лишнего веса в неделю!

Если вы ищете напиток, отлично утоляющий жажду, не перегружающий организм лишними калориями, — несладкий зеленый чай самый лучший выбор!

Зеленый чай — это ценный диетический продукт. Даже при вынужденной чайной диете не возникает чувства голода и сохраняется нормальная работоспособность. Чай расщепляет жировые отложения, помогает бороться с целлюлитом.

Форумы в Интернете пестрят сообщениями о диетических свойствах зеленого чая.

*Автор: Калиночка*

*Я похудела от простого зеленого чая. Причем ела все, что хотела.*

*Автор: Emiliaana*

*Я каждый день пью по 4—5 кружек этого замечательного напитка! На самом деле он очень полезный для организма. Способствует похудению, так как после него вообще ничего не хочешь есть. Когда иду в гости, то обязательно кладу в сумочку пару пакетиков, а от обычного чая отказываюсь.*

*Тому, кто еще незнаком с зеленым чаем, советую обязательно попробовать! Не пожалеете!*

*Автор: Anonutous*

*Каждый вечер пью зеленый чай с медом — отбивает охоту к сладкому, улучшает пищеварение. 1 ложка зеленого чая и одна 1 ч. ложка цветочного меда.*

В последние годы во многих странах (США, Германия, Франция) к самым эффективным средствам для снижения веса относят

экстракт зеленого чая. В современных исследованиях показано, что это действие происходит за счет связывания определенных жировых фракций, ускорения выведения жира из организма и за счет регуляции общего обмена веществ.

Первое исследование, проведенное китайским учеными на добровольцах, показало, что смесь из зеленого и черного чая существенно снижает содержание холестерина в крови. В исследовании приняло участие 240 мужчин и женщин с высоким уровнем холестерина. В течение 12-недельного испытания участникам, которые соблюдали низкожировую диету, выдавали плацебо («пустую» таблетку) или 375 миллиграммовую капсулу, содержащую зеленые и черные чайные экстракты (флавоноиды). Группа испытуемых, которая получала настоящий чай, показала удививший ученых результат — 16-процентное снижение холестерина.

Правда, исследователи отметили, что ни черный, ни зеленый чай как напитки не дали аналогичного эффекта. Возможно, дело в концентрации препарата, потому что в капсуле содержалось количество флавоноидов эквивалентное 35 чашкам черного чая и семи чашкам зеленого чая.

Экспериментаторы хотят провести более тщательные исследования длительного воздействия лекарства на организм человека, и, возможно, после этого лекарство появится на рынке.



Китайская чайная традиция в целом не рекомендует употребление чая на пустой желудок, но нет правил без исключений, как гласит народная мудрость. По мнению китайских специалистов, при употреблении чая на пустой желудок идеальны те чаи, которые максимально мягко воздействуют на слизистую желудка, такие, как Настоящий Менхайский прессованный Шу чха Пуер (черный), который обволакивает слизистую и не раздражает ее. Мягко греющий по своей энергии, питающий селезенку и кровь чай питает Ян, поддерживает физические силы, содержит немного теина и не противопоказан практически никому. Добавление молока в Пуер усиливает диуретические и питательные свойства чая, улучшает усвоение молока организмом взрослого человека. Допустимо пить на пустой желудок Высокие сорта Сипин Те Гуаньиня, Цзюньшаньский чаек и Байхао инь чжень. Однозначно не стоит пить на пустой желудок грубые зеленые чаи, и прессованные в особенности, включая зеленые Цин Пуеры моложе 15 лет. Из всех зеленых чаев максимально мягок чай Сунькуна Тхайпин Хоу Кхуй и питающий желудок, устраняющий внутренние застои Люань Гуа Пхянь.

## ***Заваривание чая***

### **Классический русский способ**

Не используйте старую, долго хранившуюся заварку. От чрезмерно долгого хранения

заварка становится мутной, ее аромат тускнеет, в ней накапливается кофеин. Заваривайте чайники в фаянсовом или фарфоровом чайнике, предварительно обварив его кипятком. Для вкуса и аромата напитка немаловажно и качество воды, поэтому при заваривании лучше использовать родниковую или фильтрованную воду.

## **Чайно-банановый хлеб**

Миндальные хлопья придадут изысканность чайно-банановому хлебу с финиками и изюмом.

*500 г спелых бананов, хорошо перетертые косточки лимона, 2 ст. ложки лимона, 115 г несоленого облепченного масла, 115 г сахара, 1 ч. ложка чайного ванильного экстракта (эссенции), 1 яйцо, 115 г муки, 115 г непросеянной муки, 1 ч. ложка соды, щепотка соли, 1 ч. ложка корицы, 115 г изюма без косточек, 175 г спелых порезанных фиников, 25 г миндальных хлопьев, 1 ч. ложка сахарной пудры.*

*Время приготовления: 40 мин.*

Разогреть духовку до 180° С. Противень перед приготовлением обогнуть специальной бумагой для готовки по краям. Почистить бананы и порезать их тоненькими ломтиками в миску. Добавить лимонный сок и хорошенько перемешать вилкой.

Положить масло, сахар и лимонные косточки в большую миску и хорошо перемешать ложкой или миксером, затем необходимо всыпать чайно-ванильную добавку. Добавить яйцо, взбить смесь и понемногу добавить порезанные бананы. Просеять муку и соду, соль и корицу в банановую смесь, сверху добавить в миску хлопья. После взбить смесь большой ложкой и досыпать изюм и финики. Выложить ложкой на противень, сверху посыпать миндаль. Выпекать  $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$  часа, пока корочка не станет коричневой. Чайный хлеб готов, если можно с легкостью проткнуть его ножом. Нож должен выйти чистым. Оставить хлеб на 30 мин, потом вытащить из духовки, поставить остужаться. Когда он остудится, осторожно снять бумагу для выпечки. Можно хранить в герметичной упаковке в течение недели. При подаче хлеба к столу посыпать его сверху сахарной пудрой.

### **Предупреждение:**

Если у вас аллергическая реакция на любой из ингредиентов, необходимо перед приготовлением проконсультироваться со своим лечащим врачом.

### **Чай по-таджикски**

Положить в горячую воду (1 стакан) 2 ч. ложки зеленого чая, вскипятить. Добавить  $\frac{1}{2}$  л нежирного молока, немного соли и перца, еще раз довести до кипения. Разлить по пиалам, в каждую пиалу положить по 1 ч. ложке облегченного масла.

## **Чай по-таджикски**

Слово «чай» в исполнении таджиков звучит как нечто среднее между «чай» и «чой», так что этот чай можно совершенно спокойно называть «чой-кобуд». С остальными таджикскими рецептами — аналогично.

Фактически «чой-кобуд» — это достаточно слабый зеленый или черный чай, который используется как обычный напиток. Однако одна особенность приготовления такого чая все-таки присутствует. Его заваривают в большом (литровом) фарфоровом чайнике. Из расчета 2 ч. ложки сухого чая на 1 л воды. Настаивают 5 мин, обязательно накрыв салфеткой. К столу подают прямо в этом чайнике, предварительно подержав его полминуты над огнем.

## **Холодный чай со вкусом апельсина и мяты**

На 16 порций: 8 чашек воды, 14 листьев свежей мяты, 12 чайных пакетиков, 1 чашка сахара,  $\frac{3}{4}$  чашки лимонного сока, 4 чашки апельсинового сока.

Довести воду до кипения. Снять кастрюлю с водой с огня, добавить мяту и чайные пакетики. Оставить на 15 мин, затем удалить. Добавить сахар и размешать до полного растворения. Перелить полученную смесь в галлон или кувшин. Добавить лимонный и апельсиновый соки. Долить воду до полного заполнения галлона. Перед употреблением охладить. Полученную смесь взбить.

## **Имбирно-лимонный холодный чай**

На 8 порций: 8 чашек воды, 3 чайных пакетика, 100 г ( $\frac{3}{4}$  чашки) свежего имбиря, нарезанного крупными ломтиками, 1 чашка сахара,  $\frac{1}{2}$  чашки свежего лимонного сока, лимон, нарезанный ломтиками, свежий имбирь (гарнир).

*Калорийная ценность: 105 калорий, 27 г углеводов, без жиров, холестерина и протеина.*

Вскипятить воду на среднем огне, добавить чайные пакетики, имбирь. Довести воду до кипения. Варить 15 мин. Добавить сахар и лимонный сок. Мешать, пока сахар полностью не растворится. Перелить чай в посуду, процедить. Подождать, пока полученная смесь остынет. Затем закрыть крышкой и поставить в холодильник на 2—3 ч. Подавать с кусочками льда, ломтиками лимона и имбиря.

## **Чай по-тувински**

В  $\frac{1}{2}$  л горячего молока влить  $\frac{1}{2}$  л горячей воды, добавить 5 г зеленого чая, кипятить 15 мин, перелить в пиалу и добавить ложечку облепченного масла.

## **Чай по-туркменски**

В чайник засыпать 4 ст. ложки черного чая, влить 150 мл воды и 800 мл кипящего нежирного молока. Дать настояться 15 мин, потом добавить 200 мл нежирных сливок.

### **Чай по-монгольски**

50 г зеленого чая залить 1 л холодной воды, довести до кипения. Влить  $\frac{1}{2}$  л молока, добавить 50 г облепченного масла, 50 г муки, посолить. Опять довести до кипения и подавать.

### **Чай по-монгольски**

1 ст. ложку заварки залить  $\frac{1}{2}$  л холодной воды, вскипятить и варить минут десять. 30 г муки и 1 ст. ложку облепченного масла нагреть на сковороде, добавить к ним стакан верблюжьего молока и 40 г риса. Потом все смешать с чаем, довести до кипения и подать. Можно подсолить.

### **Чай по-монгольски**

Плитку или 5—6 ч. ложек зеленого чая залить 1 л холодной воды, довести до кипения и кипятить 10 мин. Разлить по пиалам, в каждую добавить 1 ч. ложку бараньего жира, немного молока и соли.

### **Чай по-забайкальски**

В большой фарфоровый или фаянсовый разогретый сухой чайник засыпать сухой чай, заливать холодной водой примерно на  $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$  и сразу же засыпать горсткой мелких раскаленных камней (кварца, базальтовой гальки и т. п.). Затем долить холодную воду и вновь положить раскаленные камни.

Камни нельзя раскалять на газу — и они и чай будут плохо пахнуть.

### **Чай по-тибетски**

4 ч. ложки черного или зеленого чая залить 1 л холодной воды, довести до кипения и кипятить 20 мин. Добавить щепотку соли, 1 ч. ложку соды, 20 г облепченного масла и взбить до получения однородной массы.

### **Чай по-казахски**

5 ч. ложек заварки залить  $1/2$  л кипятка. Через 3 мин добавить немного подслащенных нежирных сливок, сметаны или молока, все размешать, процедить в другой сосуд, перелить в первый, еще несколько раз попереливать — и к столу.

### **Чай по-киргизски праздничный**

Немного корицы, 2 бутона гвоздики, немного лимонной корки положить в шелковый или льняной мешочек, опустить в кипящую воду (1 стакан) и «варить» на слабом огне 10 мин. Затем добавить немного крепко заваренного чая, немного апельсинового и лимонного сока. Продержать на слабом огне еще 3 мин. Добавить по вкусу сахар и подавать.

### **Чай по-киргизски со сливками**

Налить в пиалы до половины нежирные сливки (можно подогретые), долить чаем, посолить.



### **Чай по-киргизски**

2 ч. ложки сухого черного чая залить кипятком и дать настояться. Влить настой в 1 стакан кипящего нежирного молока, добавить 10 г облегченного масла и 2 ст. ложки сметаны, посолить, перемешать.

### **Чай по-калмыцки**

#### **с молоком**

В 1 стакан кипящей воды положить 5 г кирпичного зеленого чая и варить на слабом огне 5 мин. Добавить 1 стакан горячего кипяченого молока, немного корицы, бутон гвоздики, посолить и варить еще 10 мин. Процедить, добавить 25 г облегченного масла, довести до кипения — и по пиалам.

### **Чай по-калмыцки**

#### **со сливками**

Растолочь 150 г плиточного чая, залить 3 л холодной воды и довести до кипения на среднем огне. Варить 20 мин на слабом огне. Выловить всплывшие палки, влить 1 л подогретых нежирных сливок, добавить 3 растолченные горошины черного перца, 1 ч. ложку соли и варить еще 10 мин.

### **Чай по-калмыцки («Хурси-ця»)**

2 ч. ложки чая (все равно какого, но лучше плиточного) залить холодной водой (на одну порцию) и довести до кипения. Добавить 2 ст. ложки нежирного молока — и опять до кипения. Процедить.

Пока чай закипает, на растительном масле обжарить муку до коричневого цвета. Обжаренную муку развести небольшим количеством муки и смешать с чаем. Лавровый лист и мускатный орех — по вкусу.

### **Чай по-голландски**

Чай заварить обычным способом из расчета 1 ч. ложка на 100 мл воды. Чай смешать с какао без молока и апельсиновым сиропом из расчета 100 мл какао и 25 мл сиропа на 100 мл чая. Смесь интенсивно перемешать (лучше всего в миксере) и подать, посыпанную тертым горьким шоколадом.

### **Чай по-кубински**

7 ч. ложек чая заварить с небольшим количеством гвоздики (на кончике ножа или 2—3 бутона) в  $1/2$  л воды и дать настояться 4 мин. Потом чай размешать и, процеживая, перелить в какой-либо сосуд, который можно ставить на огонь. Добавить туда 2 ст. ложки лимонного сока, 1 стакан черничного сока, 1 стакан апельсинового сока и  $1/2$  ананаса, нарезанного ломтиками. Смесь подогреть, не доводя до кипения.

### **Чай по-польски**

В сильно нагретый на пару заварник всыпать чай по схеме 1 ч. ложка на человека, плюс 1 ч. ложка на чайник. Заварник с заваркой несколько минут нагреть на пару, затем туда влить небольшое количество воды (чтобы

«замочить») — и все это опять нагреть на пару. Через 7 мин в чайник налить кипяток из расчета 100 мл на каждую чайную ложку чая. И сразу — по чашкам и к столу.

### **Чай по-немецки**

Чай заварить обычным способом, но к нему подать нежирные сливки или кипяченое молоко, последнее — обязательно с пенкой. Молоко или сливки подать к столу в сливочнике или глиняном горшочке, который обязательно должен стоять на десертной тарелочке.

### **Чай по-шведски**

Вскипятить 160 мл молока, всыпать в него 1 ч. ложку заварки, снять с огня. Через 3 мин процедить напиток прямо в чашки. Сахар — по вкусу.

### **Чай по-шотландски (высокогорный)**

1 ч. ложку заварки залить 1 стаканом только что вскипяченного нежирного молока. Если сильно хочется, можно взбить немного меда с 1 яичным желтком. В процеженное молоко с чаем добавить либо простой мед (или вообще сахар), либо взбитый желток с медом.

### **Чай с приправами по-английски**

В 1 стакане заваренного обычным способом горячего чая несколько минут настоять 4 кусочка корицы, 1 ч. ложка гвоздики и 3 ч. ложки тертой лимонной цедры. И все.

### **Яичный чай-пунш**

*6 ч. ложек чая, 1/2 л кипятка, 2 яичных желтка, 35 г сахара, мускатный орех.*

Залить чай кипятком и выдержать 5 мин. Яичные желтки взбить в пену и добавить к чайному настою. Разлить в бокалы для пунша и подать.

### **Яичный чай**

*1 яичный белок, 2 яичных желтка, 60 г сахара, сок 1/2 лимона, 1/2 л крепкого чая.*

Яичный белок, желтки, сахар и лимон хорошо взбить до образования пены. К полученной смеси добавить чай и на водяной бане снова взбить до образования пены. Затем разлить в предварительно прогретые чашки и сразу подать.

### **Яблочный чай**

*1/2 л холодного крепкого чая, 1/4 л яблочного сока, сок 1 лимона.*

Чай и яблочный сок смешать, затем добавить сахар по вкусу и лимонный сок.

### **Яблочный чай с имбирем**

*На 1 порцию: 3 яблока, 5 см корня имбиря, 150 мл воды.*

Имбирь заварить с яблоком — получится восхитительный вкус.

Пропустить яблоки через соковыжималку и мелко порезать имбирь. Добавить смесь в кастрюлю со 150 мл воды и довести до кипения. Поварить на медленном огне 15 мин, затем слить и перелить в чашку.

### **Чай-пунш по-кубински**

*7 ч. ложек чая, на кончике ножа измельченной гвоздики, 1/2 л кипятка, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 чашка сока из черники, 1 чашка апельсинового сока, ананас, нарезанный ломтиками.*

Чай вместе с гвоздикой заварить кипятком. Через 4 мин размешать, процедить и налить в небольшой сосуд. Затем добавить фруктовые соки, ананас и сахар. Полученную смесь поставить на огонь и согреть, не доводя до кипения.

### **Чайный бальзам**

*3 части зверобоя, 3 части мать-и-мачехи, 2,5 части душицы, 2 части ромашки, 2 части мяты, 1,2 части кукурузных рыльцев, 1 часть валерианы, 1,5 части плодов шиповника, 1 часть плодов боярышника, 1/2 части листьев эвкалипта.*

8 частей чая и 1—2 части сбора трав заварить кипятком и дать настояться под салфеткой 10—15 мин.

### **Чай-лимонад**

*1/2 л холодного крепкого чая, 1 лимон, 4—5 ст. ложек сахара или меда, колотый лед, газированная вода по желанию.*

Чай, лимонный сок, сахар или мед смешать в миксере. Подать напиток в стаканах, в которые предварительно положить кусочки льда. По желанию добавить газированной воды.

## **Чай Фризланд**

На 4—6 порций: 6 ч. ложек мелколистной чайной смеси, белый леденцовый сахар, 6—10 ч. ложек нежирных сливок.

*Время приготовления: около 15 мин.*

Благодаря холодным «облачкам» сливок каждый глоток этого чая имеет свой вкус. В емкость влить 1 л воды и довести ее до кипения. Чай насыпать в заварочный чайник и залить его кипятком так, чтобы чайные листья были полностью покрыты водой. Заваривать около 3 мин. Затем влить остальной кипяток. Заварку перелить через ситечко в сервировочный чайник и подать к столу. В каждую чашку влить немного сливок, стараясь, чтобы они стекали по выпуклой стороне ложки. Чай не размешивать, а отпивать его через холодный слой сливок. Как только первая чашка чая будет выпита, снова налить в нее горячий чай, а сверху — новое «облако» сливок.

## **Чай со льдом**

### **(классический рецепт)**

Чай со льдом нужно готовить не из холодного чая! Для этого традиционного американского напитка, который называют Ice Tea, понадобится 1 чашка горячего чая и 1 стакан, наполненный кубиками льда. Кроме того, можно добавить немного сахара и сок лимона. В отличие от обычного охлажденного чая чай со льдом освежает и слегка ошеломяет. Его аромат и вкус ощущается полнее, чай необыкновенно бодрит.

На 1 порцию: 2 ч. ложки или 2 пакетика черного чая залить 200 мл кипятка, дать настояться 4 мин, затем процедить (если чай заваривается в небольшом ситечке, то удалить его). Сахар и сок лимона добавить в горячий чай по вкусу. Узкий высокий стакан на  $\frac{2}{3}$  заполнить льдом и влить в него горячий чай. Не бойтесь — стакан не лопнет! К холодному чаю лучше подать соломинку для напитков.

В Северной Америке чай со льдом пьют обычно в жаркое время года для утоления жажды. Его простой рецепт служит основой для многочисленных вариантов. Так, например, можно добавить в чай со льдом щепотку порошка имбиря или кардамона, положить для аромата листочки перечной мяты или лимонной мелиссы, ягоды смородины или кусочки ананаса. Этот чай можно смешать с фруктовым соком — ананасовым, вишневым или апельсиновым, а также с джином, ромом или Campari.

### **Чай со льдом**

На 6—8 порций: 6 пакетиков английского чая, 275 мл свежесжатого апельсинового сока, охлажденного сока  $\frac{1}{2}$  лайма, примерно 12 веточек свежей мяты,  $\frac{1}{2}$  порезанного апельсина,  $\frac{1}{2}$  порезанного лимона, 2 ч. ложки сахара, много кубиков льда.

Это один из самых освежающих напитков в жаркую погоду.

Сделать очень крепкий чай в большом заварочном чайнике из чайных пакетиков и 2 л

кипятка. Затем добавить в чайник 2 ч. ложки сахара и 6 веточек мяты. Дать чаю настояться в течение 15—20 мин, затем достать пакетики и дать полностью остыть.

Когда чай станет холодным, достать мяту из чайника. Затем положить в кувшин много льда, залить холодным чаем, затем — апельсиновым соком и соком лайма и добавить 6 веточек мяты. В конце добавить кусочки апельсина и лимона, перемешать и подавать в бокалах со льдом.

### **Чай с соком черной смородины**

*1/2 л холодного крепкого чая, 1/8 л сока черной смородины, сахар, 1/2 бутылки газированной воды, колотый лед.*

Чай хорошо размешать с соком черной смородины и положить по вкусу сахар. Подать с газированной водой и кусочками льда.

### **Чай с соком красной смородины**

*1/2 л сока красной смородины, 2 ст. ложки сока черешни, 1 ст. ложка клубничного сиропа, 1/4 л холодного крепкого чая.*

Все ингредиенты хорошо смешать. Готовый напиток подать в холодном виде с небольшим количеством газированной воды.

### **Чай с мятой по-алжирски**

На полулитровый чайник: *1/2 л воды, 2 ст. ложки зеленого чая, маленькая щепоть свежей зелени мяты, 6 ст. ложек сахарного песка.*



Вскипятить воду. Вымыть чайник горячей водой. Помыть мяту холодной водой. Положить чай в кастрюлю, залить  $1/2$  л горячей воды, добавить сахар, перелить чай в другую кастрюлю, повторить эту операцию 2—3 раза с тем, чтобы чайники лучше открылись и отдали весь свой аромат. Вылить затем чай в чайник, положить в него мяту и дать настояться несколько минут.

### **Чай с молоком**

*$2/3$  крепкого чайного настоя и  $1/3$  нежирного молока.*

В хорошо прогретые чашки влить определенное количество молока и затем долить чайным настоем. Опыт показывает, что только при такой последовательности напиток приобретает хороший вкус и аромат. Чай способствует усвоению молока, вследствие чего его лучше переносят люди, страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

### **Чай с молоком по-индийски**

На 1 чашку напитка: *1,5 ч. ложки индийского чая, молоко, специи (размельченный имбирь или зеленый кардамон).*

Поставить соусницу на огонь, добавить специи. Доведя до кипения, добавить сахар, индийский чай и через 2 мин молоко. Довести смесь до кипения, снять с огня и разлить по кружкам через ситечко.

### **Чай по-японски**

*2,5 ч. ложки чая на 1/2 л кипятка.*

Растиртый в специальной посуде в порошок чай засыпать в предварительно прогретый сосуд и приготовить крепкий чай, залив его согретой до 60° С водой (при этой температуре получается максимальный аромат, но не извлекаются полностью компоненты чая). Приготовленный таким образом чай подать в маленьких, емкостью 50 мл, блюдечках. Этот чай подслащивают и пьют медленно, маленькими глотками.

### **Чай по-шведски**

*Нежирное сгущенное молоко, 3/4 л теплой воды, 1 ч. ложка черного чая.*

Молоко развести в теплой воде и вскипятить. Чай засыпать в подходящий сосуд, залить вскипевшим молоком. Выдержать смесь до тех пор, пока чай не растворится полностью. Готовый напиток разлить в чашки и подать в холодном виде.

### **Чай по-русски**

*8 ч. ложек чая, кипяток, нежирное молоко, засахаренные фрукты или варенье, лимонный сок или сливки по желанию.*

Чай засыпать в предварительно прогретый сосуд, залить кипятком, оставить на 5 мин и затем перелить настой в чайничек. Каждый из присутствующих должен сам налить себе в чашку готовой заварки и долить ее кипятком. По желанию можно добавить

сгущенное молоко, лимонный сок или сливки. Русский чай пьют вприкуску. Сахар можно заменить засахаренными фруктами или вареньем.

### **Чай по-монгольски**

*1 ст. ложка чая, 1 л холодной воды, 30 г муки, 2 ст. ложки облепченного масла,  $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{4}$  л молока, 40 г риса, соль.*

Измельченный в порошок чай засыпать в сосуд, влить холодную воду, поставить на огонь и вскипятить. Масло (1 ст. ложка) и муку согреть на сковороде, после чего вместе с молоком, 1 ч. ложкой масла и рисом добавить к горячему чаю. Полученную смесь довести до кипения, посолить по вкусу и подать.

### **Чай по-китайски**

*На 1 чашку: 1 ч. ложка зеленого чая, 1 чашка кипятка.*

Засыпать чай в предварительно прогретый сосуд, залить кипятком и через 3 мин перелить в другой, фарфоровый, также предварительно прогретый. Подать в фарфоровых чашках.

Этот чай пьют горячим, маленькими глотками, без сахара, который, как и другие подслащивающие средства, по мнению китайцев, портит его натуральный аромат. Ценители чая пьют только вторую и третью заварку, но из хороших сортов чая можно приготовить и четвертую.

### **Чай по-казахски**

*4—5 ч. ложек чая, 1/2 л кипятка, подслащенные нежирные сливки или молоко.*

Чай залить кипятком. Через 3 мин добавить сливки. Полученную смесь размешать и сразу процедить в другой сосуд, после чего снова перелить в первый, чтобы жидкость была как можно более однородной, через 2 мин подать.

### **Чай по-вьетнамски**

*1/2 л крепкого чая, сахар по желанию, колотый лед, 1 чашка ананасов, апельсинов, персиков или абрикосов, нарезанных кубиками, сливки по желанию.*

Остывший и слегка подслащенный крепкий чай разлить в стаканы, в которые положить несколько кусочков льда. Нарезанные кубиками фрукты побрызгать ромом и некоторое время выдержать. Затем, распределив их по числу чашек, добавить к уже налитому чаю. Если к готовому напитку добавить сливки, он становится еще приятнее

### **Чай по-английски**

На каждую чашку: *по 1 ч. ложке чая + 1 ч. ложка на чайник, кипятка, молока, сахар.*

Залить чай кипятком и выдержать 5 мин, затем перелить настой в другой сосуд, который за эти 5 мин дважды сполоснуть горячей водой. В хорошо прогретые чашки налить молоко (по 1/4 их объема) и добавить чайный настой.

## **Чай Коблер**

*60 г какао-сиропа, чай, заваренный до золотистого цвета, нежирные сливки, фрукты ломтиками, колотый лед.*

В бокалы с кусочками льда на дне влить какао-сироп и настой чая. Затем добавить сливки, ломтики фруктов и подать.

## **Чай из петрушки**

*На 1 порцию: большой пучок свежей петрушки, 200 мл воды.*

Петрушка считается мочегонным средством, а чай из петрушки — старинное народное средство для улучшения пищеварения. Он помогает устранить мочевую кислоту, также помогает при подагре и ревматизме. Петрушечный чай богат хлорофиллом, кальцием, железом и витаминами А и С.

Чтобы сделать 1 чашку чая, мелко нарезать пучок среднего размера (1 ст. ложка мелко нарезанной зелени). Добавить петрушку в ситечко для чая и залить ее кипящей водой. Оставить завариться на 5 мин и выпить, выдавив в чашку сок лимона для вкуса.

## **Чай Амаретто**

*200 мл горячего чая, 60 мл миндального ликера амаретто, холодные взбитые сливки.*

В бокал положить ложку (чтобы бокал не лопнул) и налить горячий чай. Добавить амаретто, но не перемешивать. Сверху положить взбитые сливки и подавать.

## **Холодный чай со специями**

*2 ст. ложки чая, 1 ч. ложка имбиря в порошке, кусочек корицы, 4 шт. гвоздики, 1 ч. ложка мятного чая, 1/2 л кипятка, сахар, сок 3 лимонов, колотый лед.*

Чай, специи и мятный чай залить кипятком. Через 6 мин настой процедить и положить по вкусу сахар. Когда полученная смесь остынет, смешать ее с лимонным соком и газированной водой. Готовый напиток разлить в бокалы, в которые предварительно положить кусочки льда.

## **Холодный чай с лимоном**

*4 чашки крепкого чая, 4 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки лимонного сока, колотый лед.*

Все указанные в рецепте продукты хорошо смешать и подать в стаканах, положив в них предварительно кусочки льда.

## **Фруктовый чай**

*1/2 чашки меда, 6 шт. гвоздики, 1 кусочек корицы, 1 щепотка соли, 1,5 чашки воды, 2,5 чашки фруктового сока, сок 2 лимонов, 2 чашки крепкого чая, 1 апельсин.*

Залить водой мед, корицу и гвоздику. Варить эту смесь 5 мин, после чего процедить. В полученную жидкость влить фруктовый сок, чай, нарезанный тонкими ломтиками апельсин. Готовый напиток сразу подать.

## **Степной чай**

*12 ч. ложек чая, 1/2 л воды, 2 л нежирного молока, соль.*

Засыпать в воду чай и вскипятить, после чего добавить молоко и соль по желанию. Варить смесь в течение 10 мин, процедить и подать. Спитой чай отжать. Чай этот готовится в основном на молоке, потому что в степных районах питьевой воды часто недостает или ее нет вовсе.

## **Русский чай со льдом**

*На 12—14 порций: 2 ст. ложки чая, 1 чашка листьев свежей мяты, 1 чашка лимонного сока, дробленый лед, кусочки лимона, веточки мяты.*

Залить чай чашкой кипятка и дать настояться в течение 3 ч. Сделать сироп из сахара с 1 чашкой воды, вскипятив их в течение 10 мин. Добавить листья мяты и заварить на 2 ч. Процедить чай и сироп через ситечко и соединить с лимонным соком. Подавать в бокалах, наполненных льдом. Украсить кусочками лимона и веточками мяты, посыпав сахарной пудрой. Без украшения чай может храниться в холодильнике в течение нескольких дней.

## **Праздничный чай по-киргизски**

*1/2 палочки корицы, 5 шт. гвоздики, корка с 1/2 лимона и 1 апельсина, ванильный сахар по желанию.*

Корицу, гвоздику и лимонную корку положить в мешочек, опустить в сосуд с кипятком

и поставить его на более слабый огонь. Затем добавить лимонный и апельсиновый соки и выдержать еще 3 мин на огне. Готовый чай разлить в чашки.

### **Зеленый чай Ногоон Сай**

На 1 л воды: *70 г зеленого чая, 1/2 л нежирных сливок или молока.*

В холодную воду засыпать измельченный зеленый чай из брикета и кипятить, помешивая, для удаления горького привкуса. Влить сливки или молоко и снова кипятить, непрерывно помешивая, в продолжение 5—7 мин. Посолить по вкусу. Зеленый чай подавать с облегченным маслом. Получается питательный и ароматный напиток.

### **Мятный чай**

На 4 порции: *1 пучок свежей мяты, 1 л воды, 1 ч. ложка сахара по вкусу.*

Этот чай особенно популярен в Северной Америке, где его приготовление и употребление давно стало искусством. Залить мяту кипящей водой и варить 15 мин. Слить и перелить в чашки. Добавить сахар по вкусу.

### **Мятный чай по-тунисски**

На 8 порций: *заварной стеклянный или керамический чайник на 6 чашек обдать кипятком, засыпать 3 ст. ложками (с верхом) чая улун — не пакетиков, добавить 2 ст. ложки с верхом сушеных листьев мяты, всыпать 1/2 чашки сахара. Залить чайник*



*доверху кипятком. Настоять 5 мин. Перемешать, процедить в стеклянные стаканчики емкостью 150 г.*

В том же чайнике приготовить вторую заварку (не выливая первой), добавив 1 ч. ложку чая, 1 ч. ложку мяты и 2 ст. ложки сахара. Залить кипятком и настоять 5 мин. Перемешать. Процедить, разлить по стаканам.

### **Мятный чай со льдом**

*На 6 чашек: пучок свежей мяты или 40 г сушеной, 2 чашки кипятка, 250 мл холодной воды, сахар по вкусу, кубики льда, 6 «гирлянд» лимонной цедры, 6 веточек мяты, посыпанных сахарной пудрой.*

Залить мяту кипятком и дать настояться в течение 30 мин в миске, поставленной над кастрюлей с горячей водой. Отцедить и соединить жидкость с холодной водой и сахаром по вкусу. Перелить в высокие бокалы, наполненные льдом, украсить лимонной цедрой и свежей мятой.

### **Мятный чай с лимоном**

*На 1 порцию: 1 лимон, 1 ст. ложку мелко порезанных листьев мяты, 200 мл воды.*

Срезать тонким слоем верхний слой лимонной цедры с помощью специального ножа. Смешать листья мяты с лимонной цедрой в заварочном чайнике и залить кипятком. Или вскипятить воду с лимоном и мятой. Оставить настояться как минимум на 5 мин, затем слить и перелить в чашку.

### **Молочный чай по-шотландски**

*2 ч. ложки чая, 1/2 л кипящего нежирного молока, 1 яичный желток, 1 чайная ложка меда или сахара.*

Залить чай кипящим молоком. Взбить желток с медом, добавить к нему процеженное молоко и подать.

### **Молочный чай по-голландски**

*3 ч. ложки чая, 1/2 л кипящего нежирного молока, сахар, колотый лед, сливки средней густоты.*

Залить чай кипящим молоком и выдержать 5 мин, затем процедить и положить по вкусу сахар. Остывшую смесь разлить в бокалы, в которые предварительно положить кусочки льда. Влить сливки и подать с соломинкой.

### **Медовый фруктовый чай со льдом**

*На 12 чашек: 1 1/5 л воды, 1 1/2 ч. ложки чая (индийского или китайского), 5 целых гвоздик, 300 мл апельсинового сока, 1/2 л сока лайма, сок 2 лимонов, 4 ст. ложки меда.*

*Гарнир: тонкие кусочки апельсина, свежие красные вишни, листья мяты.*

Вскипятить воду и залить кипятком чай и гвоздику. Накрыть и заваривать 5 мин, затем слить. Смешать чай с оставшимися ингредиентами и полить им дробленый лед, чтобы он остыл. Подавать в большом кувшине с кусочками фруктов и мятой.

## **Марокканский мятный чай**

На 4 порции: 3—4 свежие веточки мяты (или 1 ст. ложка сушеной мяты), 60 г кускового сахара, 4 ч. ложки зеленого чая.

*Для украшения: 4 веточки мяты.*

*Также понадобятся: 4 небольших стеклянных стакана, 2 заварочных чайника.*

Этот горячий бодрящий напиток подают в Северной Африке в любое время дня. Национальный напиток Марокко. Зеленый чай приятен легкой горчинкой. Чтобы придать напитку слегка терпкий вкус, залить чайные листья сначала небольшим количеством кипятка. Затем быстро размешать и долить остальной кипятком. Можете приготовить чай, как написано в приведенном ниже рецепте. Те, кто не любит зеленый чай, могут взять такое же количество крепкого черного чая, например цейлонского, в качестве основы для мятного напитка.

В кастрюле вскипятить 0,75 л воды. Веточки мяты вымыть, влагу стряхнуть и листочки отделить от стебля. Листья мяты и куски сахара положить в один чайник, а листья чая в другой. В чайник с мятой и сахаром влить  $\frac{1}{4}$  л кипятка. Остальным кипятком залить чайные листья и дать им настояться в течение примерно 3 мин. Зеленый чай перелить через мелкое ситечко в чайник с мятной настойкой и хорошо перемешать ложкой. В каждый стакан положить по 1 веточке мяты, влить горячий чай и подать к столу с чайной ложкой.

### **Лимонный чай**

*1/2 чашки воды, 1/2 чашки сахара, 1/2 л кипятка, 1 ст. ложка чая, 1/4 чашки лимонного сока, 4 шт. гвоздики.*

В кастрюлю всыпать сахар, залить холодной водой и варить на слабом огне 10 мин. Чай залить кипятком и выдержать 5 мин, затем процедить в подходящий сосуд, добавить сахарный сироп и лимонный сок. В каждую чашку положить по ломтику лимона, прикрепив к нему 1 шт. гвоздики, налить горячего чайного настоя и подать.

### **Клюквенный мятный чай**

*На 4 порции: 4 чашки воды, 360 г свежей или замороженной клюквы, 15 г свежих листьев мяты, 1/2 чашки сахара, веточки мяты.*

Этот чай можно подавать как холодным, так и горячим. Приготовить его можно за день до подачи на стол.

В кастрюле с толстым дном соединить 4 чашки воды и клюкву; довести до кипения. Когда клюква начнет лопаться, снизить огонь, накрыть и готовить смесь, пока клюква не станет мягкой (около 10 мин). Положить листья мяты в огнеупорный кувшин или чайник. Сверху поставить ситечко и перелить клюкву, отжав ложкой как можно больше клюквенного сока. Добавить 1/2 чашки сахара, перемешать, чтобы он растворился. Поставить в холодильник. Украсить веточками мяты и подавать.

## **Клубничный чай**

*1/2 л холодного крепкого чая, 4 ст. ложки клубничного сиропа, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар.*

Чай, клубничный сироп и лимонный сок хорошо смешать. Полученную смесь подсластить по вкусу сахаром и подать. Вместо сиропа можно использовать сок из свежей клубники.

## **Клубничный чай со льдом**

*600 мл слабозаваренного чая, 150 г клубники, 50 г сахара.*

Заварить 600 мл слабого чая. Взбить 150 г клубники с 50 г сахара и выдавить лимонный сок. Добавить в чай и подавать со льдом, украсив кусочками клубники и листьями мяты. Соединить все ингредиенты в шейкере, встряхнуть, перелить в высокий бокал и подавать.

## **Имбирный чай**

*На 4 чашки: 10 см тонко нарезанного свежего имбиря (очищенного), 1 л воды, 2 ст. ложки меда или коричневого сахара, дольки лимона для украшения.*

Имбирный чай наполняет кухню искусительным, теплым, пряным ароматом. Из имбиря получается освежающий чай, особенно восхитительный в холодные дни.

Очистить имбирь и нарезать на тонкие дольки. В кастрюльке отварить имбирь с водой в течение 20 мин (или дольше для более крепкого чая). Добавить мед или сахар и пере-

лить в чайник через сито. Подавать, украсив кусочками лимона.

### **Имбирный чай со льдом**

*900 мл воды, 4 стручка кардамона, 1/2 палочки корицы, 3 см свежего имбиря, щепотка шафрана, 1 ч. ложка молотого миндаля.*

Этот рецепт не содержит кофеина, подавать его можно холодным или горячим.

Перелить воду в кастрюлю и добавить остальные ингредиенты.

Довести до кипения и кипятить 3 мин, чтобы вода настоялась на специях.

Процедить чай перед тем, как подавать, либо горячим, либо холодным, с кубиками льда. В охлажденный вариант добавить по вкусу кусочки ананаса и апельсина.

### **Жасминовый чай со льдом**

*На 6 порций: 4 пакетика жасминового чая, 4 ст. ложки сахара, сок 3 апельсинов, сок 1 лимона, мята и цветок жасмина для украшения.*

Положить в большую миску пакетики жасминового чая и сахар. Залить 1<sup>1</sup>/<sub>5</sub> л кипятка и заваривать 3 мин. Достать чайные пакетики. Перемешать с соком 3 крупных апельсинов и лимона. Пропустить через сито и подавать в кувшине со льдом. Украсить листочком мяты и цветком жасмина.

### **Газированный мятный чай**

*На 4 порции: 4 ст. ложки чайной заварки, 75 г сахара, 12 листочков мяты, 300 мл со-*

*довой или минеральной воды, кубики льда, 4 кусочка лимона.*

Положить заварку в огнеупорный кувшин и залить 600 мл кипятка. Заваривать 3—7 мин. Перелить через ситечко в чистый кувшин и добавить сахар и 4 листа мяты. Дать остыть. Чай можно накрыть и хранить в холодильнике до 2 дней. Также его можно заморозить в подносах для льда. Долить в кувшин с чаем минеральную или содовую воду и разлить по 4 стаканам. В каждый стакан добавить лед, 1 кусочек лимона и 2 листа мяты. Перемешать и сразу подавать.

### **Высокогорный чай**

*2 ч. ложки чая, засахаренные фрукты, 1 кувшин кипятка.*

Залить чай кипятком (1 чашка) и выдержать 5 мин. Полученный настой процедить в предварительно прогретый сосуд, затем разлить в чашки до половины их объема и подсластить засахаренными фруктами. По желанию долить кипятком.

### **Высокогорный чай по-шотландски**

*1 ст. ложка чая, 1/2 л кипящего нежирного молока, сахар.*

Засыпать чай в предварительно прогретый сосуд, залить кипящим молоком. Выдержать 7 мин и подать.

### **Витаминный чай**

*1/2 л крепкого чая, сок 1/2 лимона и 1 апельсина, сахар.*

Горячий чай смешать с лимонным и апельсиновым соками, положить по вкусу сахар и подать.

### **Ароматизированный чай**

Лепестки роз, цветки садового жасмина смешать с сахаром в соотношении 1:10 и закрыть в банке с крышкой. Добавить смесь в чашку заваренного крепкого чая.

### **Рыба в чае**

Филе морской рыбы нарезать небольшими ломтями (2—3 см толщиной), положить в эмалированную кастрюлю и засыпать равномерным слоем подготовленной смеси: сухой чай и раздавленные горошинки перца (молотый применять нельзя). Кастрюлю на 15 мин закрыть крышкой, потом облить рыбу подсолнечным маслом, посолить, посыпать резаным луком и оставить еще на 20 мин. После этого влить около 1 стакана молока и поставить кастрюлю на огонь. Когда молоко закипит, добавить еще  $1\frac{1}{2}$  стакана молока, отварной рис и сухой чай.

Блюдо оставить томиться на слабом огне под крышкой несколько минут. Риса взять столько, сколько нужно на гарнир к рыбе.



## чудесная сила растений

Освежающие, тонизирующие фиточаи (тизаны) вошли в нашу жизнь вместе с модой на здоровый образ жизни. Тизан (от *фр.* tisane) — это напиток, приготовленный из трав и любого растительного сырья — от ромашки аптечной до смеси из экзотических растений: ройбуша, гибискуса, маракуйи. Но, хотя мы называем такие напитки травяными чаями, чайный лист в них присутствует крайне редко — как правило, это небольшое количество оолонга<sup>1</sup>, полуферментированного чая.

Деление фиточаев на группы весьма условно: по своему назначению они бывают лечебные, профилактические и повседневно-бытовые; в зависимости от использованного сырья —

---

<sup>1</sup> Оолонг — это европейский вариант произношения китайского слова «улун», что в переводе означает «Черный дракон».

фруктовые, цветочные, смешанные. Различаются они также «по направлениям» — диабетические, детские, общие, этнические и т. д. Есть тизаны, которые пьют для поддержания стабильного веса — один из рецептов таких чаев на основе листьев индийского лотоса и пальмы катеху был придуман китайцами еще в древности. Некоторые смеси, в состав которых входит кора дерева йохимбе, способствуют повышению потенции. Так называемые повседневно-бытовые чаи обладают тонизирующими и общеукрепляющими свойствами.

По своей эффективности тизаны, предназначенные для ежедневного употребления, несомненно, уступают лечебным чаям, обладающим ярко выраженными терапевтическими свойствами. Однако последние следует употреблять лишь после консультации с врачом.

Выбирая травяной чай, важно основываться не только на собственных гастрономических предпочтениях, хотя и они имеют значение. Необходимо разобраться в полезных свойствах тизана, а также выяснить, нет ли у него побочных действий и не вызовет ли он лично у вас аллергии.

В рецептуре фиточаев присутствуют в основном одно-два «базовых» растения, которые — для вкуса, для усиления их полезных свойств или для того и другого одновременно — дополняются высушенными плодами,

ягодами, натуральными маслами и ароматизаторами, лепестками, травами и т. д. Среди этих основных растений — гибискус, шиповник, матэ, ройбос. У каждого из них своя «специализация».

## *Каркадэ*

Так, чай из гибискуса (или каркадэ) выводит из организма шлаки, обладает ярко выраженной Р-витаминной активностью, укрепляет стенки кровеносных сосудов, защищает печень от неблагоприятных воздействий и улучшает выработку желчи, нормализует давление (в горячем виде — повышает, в холодном — понижает). Чай из гибискуса не содержит щавелевой кислоты и поэтому безопасен для людей, страдающих заболеваниями почек. Он великолепно освежает в жару и при повышенной температуре.

Также полезно съесть размоченные при заварке чашечки растения, они ценный продукт питания: содержат от 7,5 до 9,5% белка, в состав которого входят 13 аминокислот, из них 6 незаменимых. Также в них присутствуют полисахариды, в том числе пектин (2,4%), которые способствуют выделению из кишечника токсинов и тяжелых металлов.

Каркадэ можно употреблять как с сахаром, так и без. Вкус и послевкусие напитка очень сильно зависят от того, насколько он крепко заварен.

### *Способ приготовления каркадэ*

2 ч. ложки на 1 стакан воды прокипятить в течение 3—5 мин. При этом вода окрашивается в ярко-красный цвет и приобретает характерный утонченный сладковато-кисловатый вкус. В напиток рекомендуется добавлять сахар.

Холодный чай готовится так же. Соцветия гибискуса положить в холодную воду и довести до кипения, потом добавить сахар; подавать очень холодным или даже со льдом.

## **Шиповник**

Шиповник — это великолепное витаминное средство, которое практически ни в чем не уступает витаминным препаратам промышленного производства: помимо большого количества витамина С плоды шиповника содержат В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, К, провитамин А, эфирные масла, кальций, магний, железо, калий, марганец, медь, фосфор. Он полезен при атеросклерозе, бронхите, гастрите с пониженной кислотностью желудка, болезнях почек и мочевого пузыря, ревматизме и других заболеваниях.

### **Витаминный напиток из шиповника**

На 4 порции: 4 ст. ложки шиповника, 2 ст. ложки сахарного песка, 1/2 лимона, 4 стакана воды.

Шиповник дробленый промыть, залить горячей водой, закрыть крышкой, варить 10 мин.

Настаивать не менее 4—6 ч. Процедить, добавить сахар и лимонный сок.

### **Напиток из шиповника с черникой, облепихой и медом**

*3 ст. ложки шиповника (сухих плодов),  
1 ст. ложка черники (сушеной), 5 стаканов  
воды, 4 ст. ложки облепихи (сока с сахаром),  
3 ст. ложки меда.*

Особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом. Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20—30 мин, процедить, добавить натуральный облепиховый сок без мякоти и сахара и мед. Хорошо размешать и остудить.

Заваренные и чуть прокипяченные корни дают интенсивную коричневую окраску чаю, к тому же этот чай обладает очень приятным ароматом и вкусом. Придают вкус и аромат и лепестки шиповника. Чуть поджаренные и размолотые корни и семена заменяют кофе.

### **Напиток из шиповника и молока**

На 1 стакан плодов: *3 ст. ложки меда,  
5 стаканов молока.*

Очистить от семян плоды шиповника, замочить на 2—3 ч в воде. Кипятить до мягкости и протереть через сито, добавить мед или сахар и влить свежее молоко.

## **Напиток «Осенний луч»**

*1 стакан крепкого настоя шиповника, 1 стакан клюквенного сока, 1 стакан черносмородинового сока, сахар по вкусу.*

Составные части перемешать, довести до кипения и слегка охладить.

## **Шиповниковый физ**

*1 ст. ложка сиропа из плодов шиповника, 1 лимон, 1 яичный белок, 2 кубика пищевого льда, 1/2 стакана газированной воды.*

Взбить белок яйца, сироп промышленного производства, сок лимона, процедить в бокал, добавить газированную воду и лед.

## **Коктейль из шиповника**

*1/2 стакана настоя шиповника, 1/2 стакана кефира, сахар по вкусу.*

В настой шиповника влить кефир, добавить сахар, перемешать и сразу же подать.

## **Напиток из шиповника с орехами и морковью**

*3 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 10 грецких орехов, 2 моркови, 1 ст. ложка сахара, 5 стаканов воды.*

В отвар шиповника с сахаром опустить тертую на крупной терке сырую морковь и дробленые орехи.

## **Напиток из шиповника с изюмом**

*3 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 2 ст. ложки изюма, 5 стаканов воды.*

Плоды шиповника измельчить, залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать 15—20 мин. Отвар процедить через 2 слоя марли. Выжимки шиповника снова залить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 15—20 мин, процедить. Соединить оба отвара, добавить изюм.

### ***Матэ***

Знаменитый «этнический» чай матэ, уже не одно столетие являющийся национальным напитком жителей Бразилии, Аргентины и Парагвая, содержит пантеиновую кислоту, которая поддерживает нужный уровень адреналина в крови, участвует в восстановлении клеток, оказывает благотворное действие при расстройствах пищеварения нервного происхождения, способствует улучшению памяти. Его рекомендуют пить для стимуляции умственной деятельности, укрепления нервной и эндокринной систем, для снижения веса. Этот фиточай понижает кровяное давление и расширяет сосуды, а также обладает антисептическими свойствами. Холодный матэ считается идеальным напитком для лета — он великолепно утоляет жажду.

### ***Ройбос***

И наконец, ройбос (ройбуш, ротбуш). Ройбос — в переводе с африканского означает

«красный кустарник». Внешне растение совершенно не похоже на чайный куст и своими длинными красными ветвями с листьями-иголками напоминает гигантского дикобраза. Рыжий напиток со сладковато-кислым вкусом и запахом сена стал очень популярен благодаря своим тонизирующим свойствам. Диетологи определили, что в состав ройбоса входит много полезных веществ, но в отличие от традиционного чая он не содержит кофеина и является мощным антиоксидантом. Ройбос бывает с разными ароматами — ванили, лимона, земляники. Фиточай из этого южноафриканского растения называют напитком здоровья и вечной молодости. Тонизирующий чай из ройбоса можно пить даже беременным женщинам и детям. Сладковатый вкус ройбоса позволяет ограничить потребление сахара.

Интенсивные исследования полезных качеств чая ройбос проводились в Японии. Группа ученых из Страны восходящего солнца, издревле славившейся культурой приготовления и потребления чая, выявила уникальные свойства чая:

- противодействие старению и заболеваниям сердца, благодаря действию антиоксидантов;
- оказание общего успокаивающего воздействия на центральную нервную систему, снижение излишней возбудимости и раздражительности, понижение кровяного давления;



- помощь при нарушении режима сна и бессоннице;

- ослабление спазмов желудка и кишечных коликов;

- уменьшение кожного зуда, помощь при аллергиях, сенной лихорадке, астме, экземе;

- восстановление и нормализация работы желудка при расстройствах пищеварения, тошноте, рвоте, изжоге;

- благоприятное воздействие на кожный покров и костную ткань.

Его вкус и цвет вечерней зари очень нравятся детям. Ройбос заваривается обычным способом (как классический чай), и его можно заваривать многократно.

# *Ароматные чаи*

К травяным чаям нередко причисляют ароматизированные. Но если в фитонапитках чайного листа содержится очень мало или нет совсем, то с ароматизированными чаями дело обстоит с точностью до наоборот: чая много, добавок мало. При этом ароматизации подвергаются и черные, и зеленые, и улуны. Поэтому единственное, что роднит их с тизанами, — освежающий вкус и разнообразие ароматов. За что и ценим.

Существует несколько вариантов ароматизации чая — от простого, механического смешения чайной «заварки» с измельченными листиками или кусочками фруктов до такого экзотического и изысканного способа, когда на плантациях вперемежку с чайными кустами высаживают дикие орхидеи или персиковые деревья, которые естественным образом отдают свои ароматы будущему на-

питку. Ведь чай обладает высокой гигроскопичностью, то есть великолепно впитывает и удерживает запахи.

Одним из основных способов считается так называемый контактный, при котором несколько слоев чая перемежаются слоями растения-ароматизатора, выдерживаются в течение 5 часов в герметичных емкостях, после чего ароматизаторы изымают, сам чай подсушивают, а по окончании сушки в него иногда снова добавляют те же сухие растения. Таким образом напиток приобретает более насыщенный и богатый аромат и, что очень важно, сухое сырье равномерно насыщается ароматом, в отличие от более дешевого способа, при котором растения-ароматизаторы просто добавляются к чайному листу перед расфасовкой.

Иногда чай ароматизируют различными эссенциями, как натурального, так и искусственного происхождения (последние называются «ароматизаторами, идентичными натуральным»). В общем, ничего вредного в их «искусственности» нет: хотя они и получены химическим путем, их формула полностью повторяет формулу природных аналогов.

# **Чистимся от шлаков при помощи чайной травяной диеты**

Очистка организма или отдельных органов от шлаков для многих ценителей здорового образа жизни уже становится хорошей привычкой. По их утверждениям, предлагаемый всем простой и весьма доступный рецепт поможет очистить организм чуть ли не на клеточном уровне.

Нужно взять 5 ст. ложек сосновых иголок, 1 ст. ложку плодов шиповника и 1 ст. ложку луковой шелухи. Эту смесь залить 1 л воды и кипятить в течение 5 мин. Затем отвар вернуть во что-нибудь теплое и оставить на ночь. Утром смесь процедить и добавить воды, чтобы в итоге получилось 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л питья. Пить его надо по стакану 3 раза в день, не торопясь, мелкими глотками.

Второй способ очистить организм от шлаков состоит в применении так называемой чайной травяной диеты. Если чувствуете, что

начали больше уставать и потеряли способность расслабляться, попробуйте хотя бы несколько дней посидеть на такой диете. Она будет кстати и тем, кто хочет похудеть.

**Утренний чай:** по 10 г шалфея, календулы, лаванды, полевого хвоща, ежевики и зверобоя, по 25 г тысячелистника и чабреца.

**Вечерний чай:** 10 г календулы, по 15 г полевого хвоща, тысячелистника и зверобоя, 25 г чабреца, 45 г липового цвета.

Чтобы заварить чай, в чашку кипятка положить 1 ст. ложку смеси и настаивать 10 мин. Пить по чашке без сахара. Помимо того, что такие настои хорошо вымывают шлаки, утренний чай отлично тонизирует, а вечерний, напротив, способствует расслаблению и отдыху.

Если чувствуете, что не мешало бы почистить сосуды, надо приготовить настой из 2 ст. ложек молотого валерианового корня, 1 стакана укропного семени и 2 стаканов натурального меда. Для этого смесь поместить в двухлитровый термос, долить кипятком до горлышка и настаивать сутки. Настой принимать по 1 ст. ложке за 30 мин до еды 3 раза в день.

Очистить суставы и позвоночник от солей поможет обычная лаврушка. 5 г лаврового листа залить 300 мл воды, кипятить в течение 5 мин, а затем настаивать в термосе 3—4 ч. После этого жидкость отфильтровать и пить мелкими глотками в течение 12 ч. Настой нужно принимать 3 дня подряд. Через неделю

можно повторить чистку. В эти дни рекомендуется придерживаться вегетарианской диеты. В первый год этот курс проводят раз в квартал, а в дальнейшем раз в год.

Чай + минимальная еда = полноценное питание даже при экстремальных нагрузках. Это возможно благодаря уникальному сочетанию в чае большого количества белков, витаминов и микроэлементов. По данным американских ученых, в чашке зеленого чая содержится 0 калорий; но даже при вынужденной длительной (до 5—8 дней) чайной диете не возникает чувства голода, сохраняется нормальная работоспособность, потеря массы тела замедляется.

Если говорить о чайной диете, то для профилактики кучи всяких заболеваний врачи рекомендуют разгрузочные «чайные дни» (1—2 раза в месяц). В течение суток необходимо каждые 3—4 часа (кроме сна, разумеется) выпивать чашку теплого некрепкого зеленого чая (хороши также белые чаи и улун) без ничего. В такие «чайные дни» рекомендуется побольше двигаться (чтобы пропотеть), но не следует перенапрягаться. Шлаки выводятся замечательно!

# Содержание

<b>Чай — источник здоровья</b> .....	3
<b>Секреты зеленого чая</b> .....	11
Полезные свойства зеленого чая .....	11
Как правильно выбрать зеленый чай .....	13
Как правильно заваривать зеленый чай .....	14
Как пить зеленый чай и худеть .....	14
Заваривание чая .....	17
<b>Рецепты чайной диеты</b> .....	19
<b>Травяные чаи — чудесная сила растений</b> .....	49
Каркадэ .....	51
Шиповник .....	52
Матэ .....	55
Ройбос .....	55
<b>Ароматные чаи</b> .....	58
<b>Чистимся от шлаков при помощи чайной травяной диеты</b> .....	60