*Приложение 4* **Буклет .Рецепты семейного чаепития.**

**Чай по-китайски**

Продукты для приготовления: на 1 чашку – 1 чайная ложка зеленого чая, 1 чашка кипятка.Засыпать чай в предварительно прогретый сосуд, залить кипятком и через 3 минуты перелить в другой, фарфоровый, предварительно прогретый. Этот чай пьют горячим, маленькими глотками, без сахара и других слащенных веществ, которые по мнению китайцев портят его натуральный аромат. Ценители чая пьют только 3 заварки, но из хороших сортов можно приготовить и четвертую.

**Чай по-японски**

Продукты для приготовления: 2 1/2 чайные ложки чая на 1/2 Л кипятка.Растертый в специальной посуде в порошок чай засыпать в предварительно прогетый сосуд и приготовить крепкий чай, залив его согретой до 60 градусов водой (при этой температуре получается максимальный аромат, но не извлекаются все компоненты чая. Японцы ценят больше аромат, чем экстрат). Приготовленный чай подают в блюдечках емкостью 50 мл. Этот чай подслащают и пьют медленно, глотками.

**Чай с молоком**

Продукты для приготовления: 2/3 крепкого чайного настоя и 1/3 молока.В хорошо прогретые чашки налить 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 по-русски**

Продукты для приготовления: 8 чайных ложек чая, кипяток, молоко, варенье, лимонный сок или сливки.Чай засыпать в прогретый сосуд и залить кипятком. Через 5 мин слить в заварной чайничек. Каждый наливает себе сам заварки и кипятка. Можно добавлять молоко, сливки, лимон. Русский чай пьют вприкуску.

**Степной чай**

Продукты для приготовления: 12 чайных ложечек чая, 0.5 Л воды, 2 Л молока, соль.Засыпать в воду чай и вскипятить, после чего добавить молоко и соль по желанию. Варить смесь 10 мин, процедить и подать. Спитой чай отжать.

**Чай по-казахстански**

Продукты для приготовления: 5 ложек чая,0.5 Л кипятка, сливки, молоко.Чай залить кипятком. Через 3 мин добавить сливки. Размешать и процедить в другой сосуд, .После чего перелить в первый, для однородности жидкости. Через 2 мин подать.

**Чай -здоровье**

За пол часа до завтрака рекомендуется выпить стакан чая, настоянного на травах. Такой чай очищает кровь, оказывает легкое мочегонное действие,а так же содержит целый ряд микроэлементов необходимых нашему организму. Для приготовления смеси, травы берутся в равных пропорциях. Вот несколько рецептов:

\* мята, анис, шалфей

\* шалфей, тимьян, розмарин

\* мята, анис, валериана, шалфей

\* шалфей, зверобой, полынь

\* подорожник, зверобой, шалфей

Для приготовления травяного чая заваривают 1 ч.л смеси на стакан кипятка, добавляют мед по вкусу. Пьют такой чай медленно, небольшими глотками.