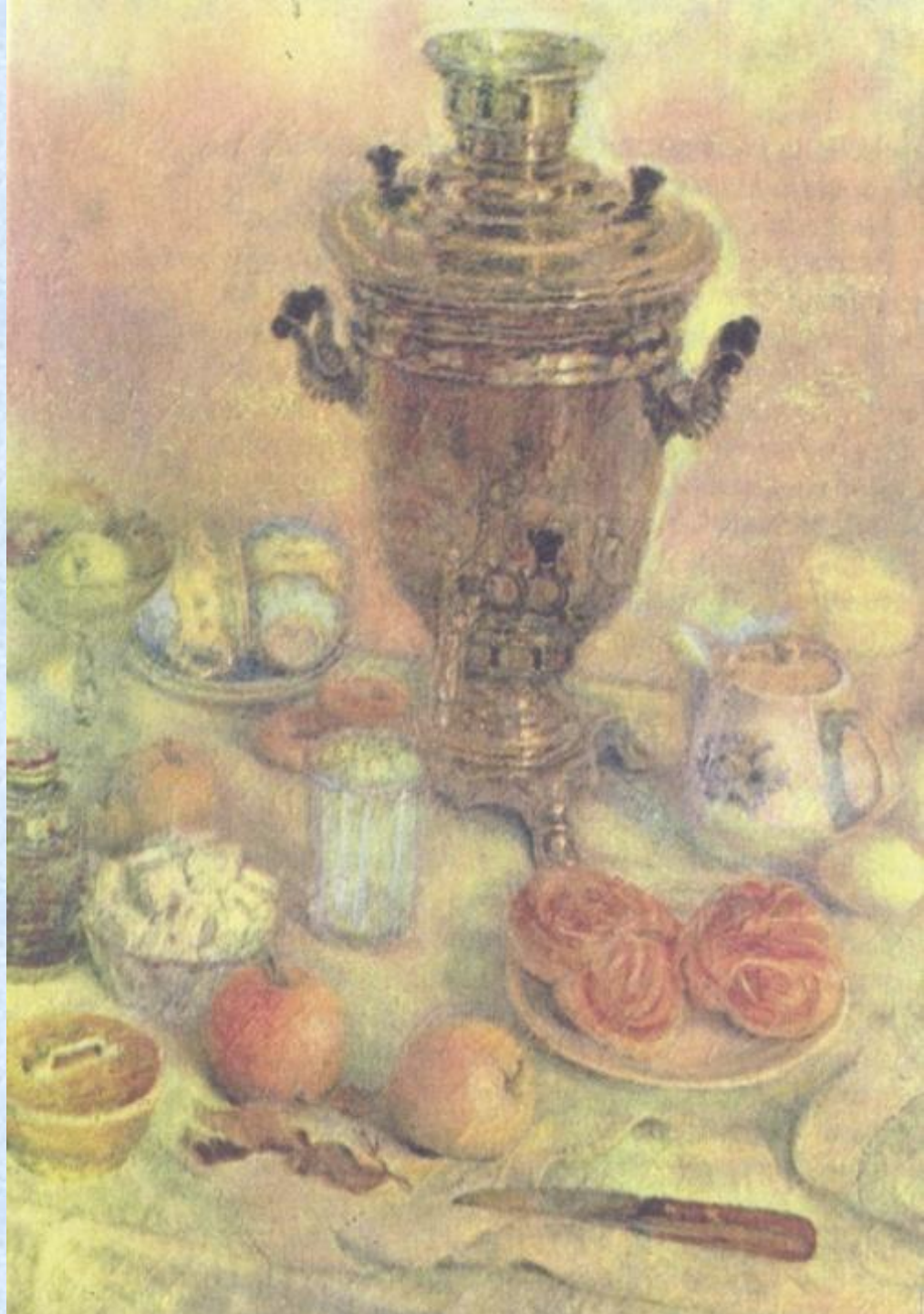


# *Горячие напитки*

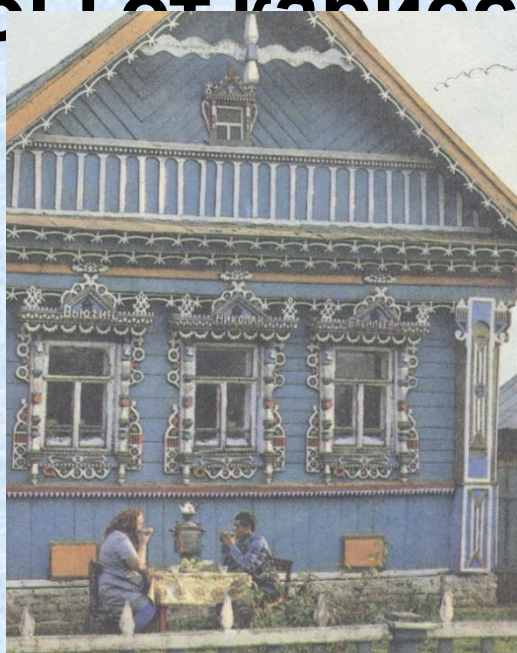


# ЧАЙ

- кофеин, танин, эфирные масла и витамины.

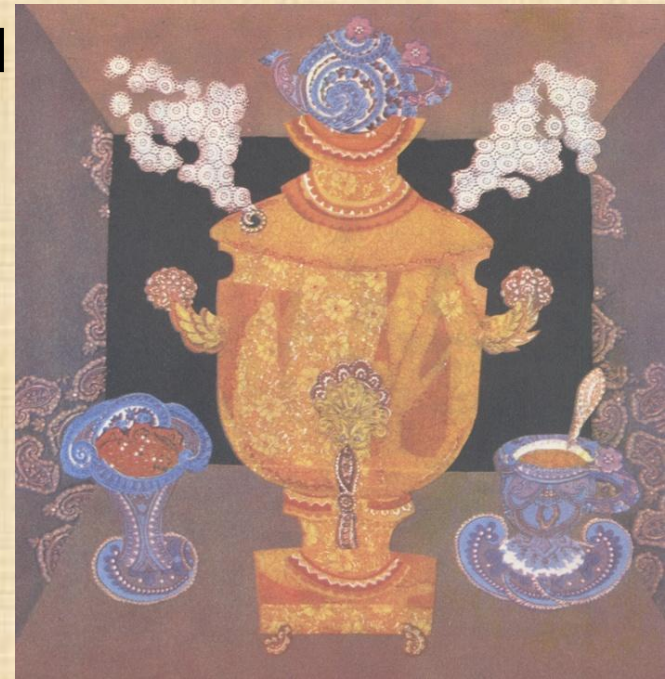


**Чай повышает гемоглобин,  
активизирует работу печени,  
селезенки, обогащает кровь  
витамином С, выводит из организма  
токсины и улучшает цвет лица. Если  
пить чай без сахара, он защищает  
зубы от кариеса.**



# *Как заваривать чай*

- Ополоснуть кипятком заварочный чайник.
- Всыпать заварку.
- Кипятком залить заварку на 1/3 объёма чайника.
- Настоять под крышкой 10 м
- Долить чайник до конца
- КИПЯТКОМ.





# ***Зелёный чай***

Он очень полезен, так как содержит витамин С, калий, фтор, медь и катехины – вещества, которые способны защитить организм от рака.

Зелёный чай нормализует уровень холестерина и сахара в крови, укрепляет стенки сосудов, снижает артериальное давление, обладает противовирусным и противовоспалительным действием.

Тонизирует нервную систему и заряжает энергией.

Вреден только при гастрите и язве желудка.

# ***Завариваем зелёный чай***

Заваривать его можно несколько раз, самая полезная - первая заварка, самая вкусная – вторая.

Чайник надо прогреть, заварку на минуту залить кипятком, который потом слить. И заварить снова, чтобы листья развернулись.

# Кофе

- Повышает внимание, поднимает настроение.
- Облегчает жизнь больных астмой.
- Снижает риск заболевания диабетом.
- Защищает от рака кишечника, цирроза печени.
- Содержит калий, который выводит жидкость из организма, а следовательно, предотвращает образование камней в почках.



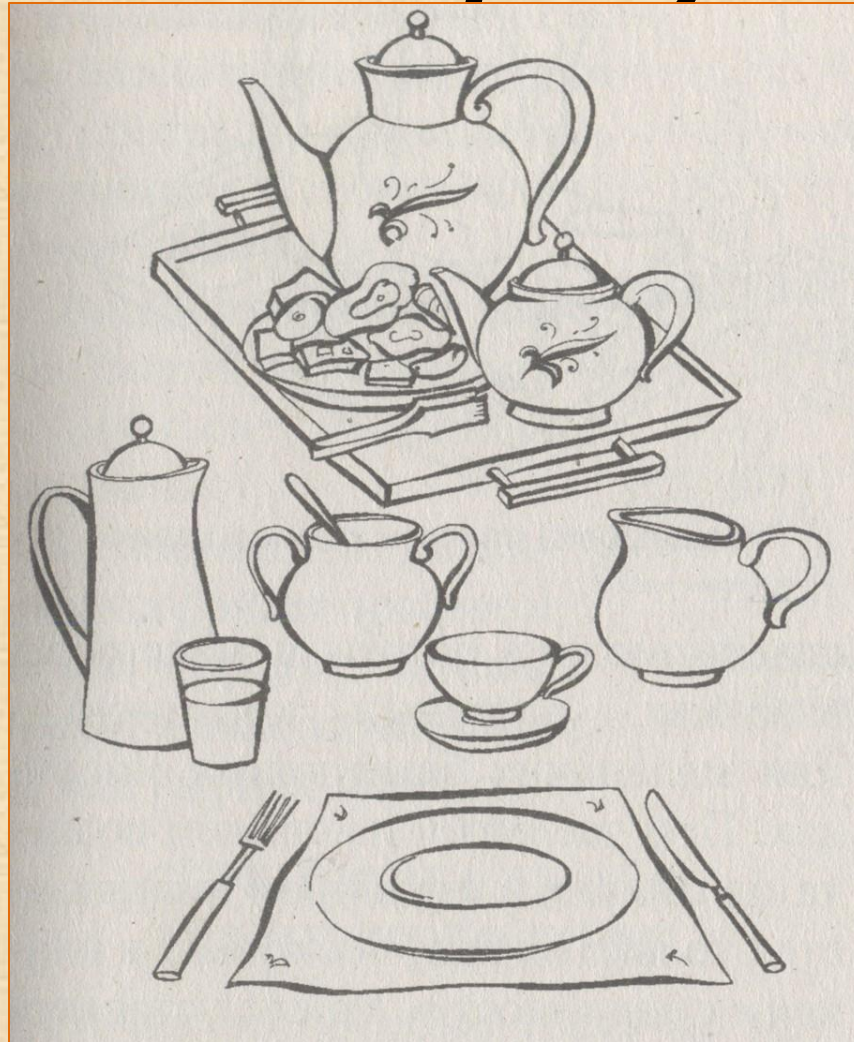
# *Готовим кофе*

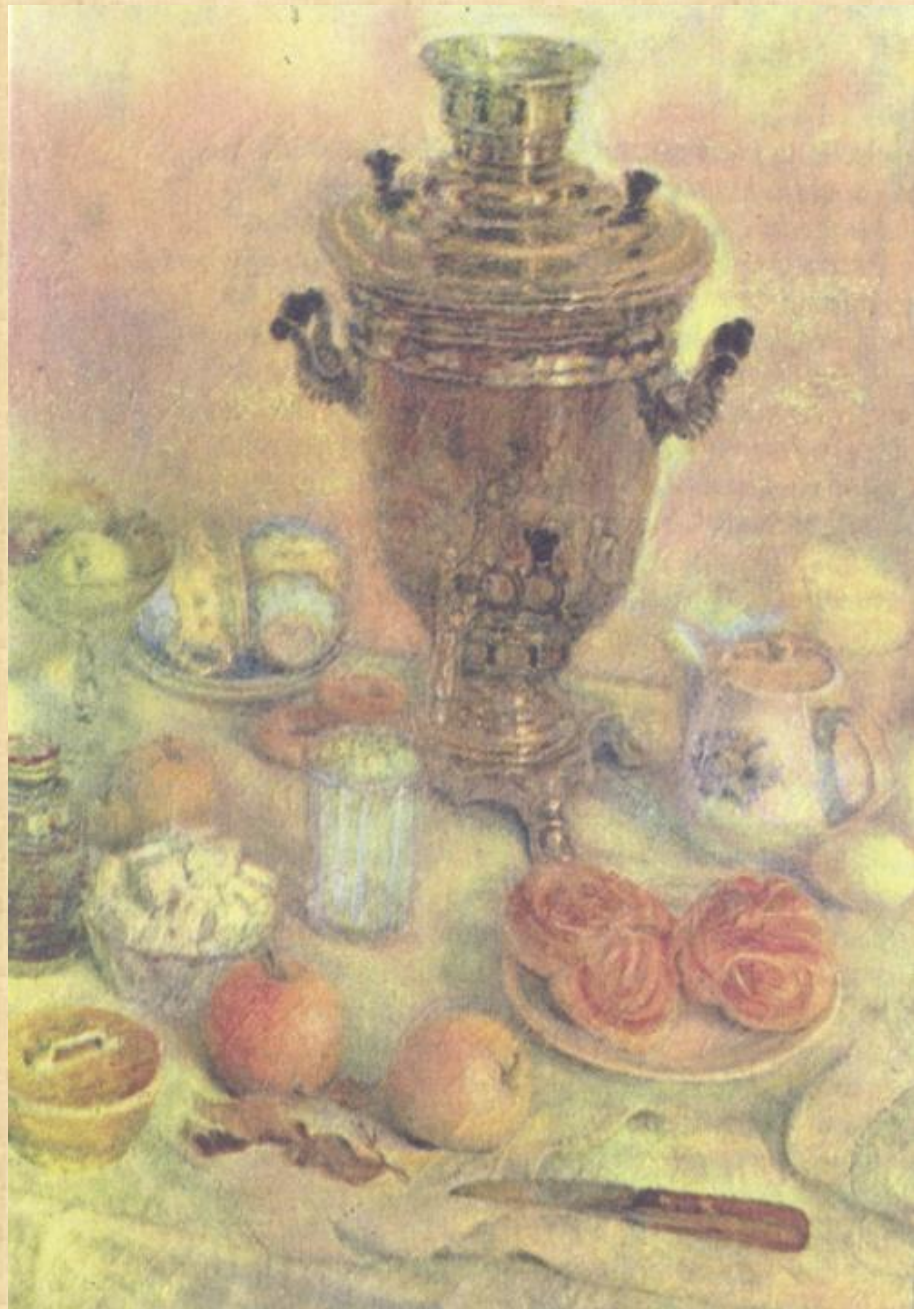
- Кофе в зёрнах мелют, засыпают в кофейник, заливают кипятком, доводят до кипения и снимают с огня. 5 минут настаивают и процеживают.
- Кофе по-турецки готовят в турках. Засыпают двойную норму сахара, молотого кофе, заливают холодной водой и доводят до кипения. Подают с гущей, с холодной кипячёной водой.

# Сервировка чайного стола

- Напротив каждого посадочного места кладут салфетку, на которую ставят десертную тарелку (Салфетку можно красиво сложить и поставить потом на тарелку).
- 
- Слева и справа от неё раскладывают приборы для десерта.
- Немного выше и правее ставят чашку с блюдцем, на которую, справа от чашки, кладут чайную ложку.
- 
- В центре стола располагают сахарницу со специальной ложкой или щипцами, молочник, графины с напитками, вазы, блюда с угощением, тарелочки с тонко нарезанным лимоном, щипцы, лопатки кондитерские для пирожных, пирога, торта.
- 
- Чайник, самовар размещают на столике, который хозяйка располагает рядом со своим местом. На этот столик можно перенести блюда и вазочки с угощением.
-

# Сервировка стола к завтраку









ЕЛЮЧНАЯ ИГРУ ШКА СВОБОДНОЙ  
ВЫДУВКИ СТЕКЛО. 90-е годы XX в.  
Художественная роспись.