Приложение 1.



**Рецепты приготовления чая.**

**Молочный чай**

**Взять 1 столовую ложку сухой заварки чая, 1 чайную ложку мёда и залить 1 стаканом горячего молока, всё тщательно размешать.**

**Медовый чай**

**Взять 30 г. мёда и 30 г. молока, залить 1 стаканом крепкого чая, всё хорошо перемешать и охладить.**

**Чай из шиповника и изюма**

**Берут 1 столовую ложку чистого изюма и заливают её 0,5 л. воды, доводят до кипения, остужают, процеживают и добавляют настой шиповника.**

**Чай из малиновых веток**

**Молодые малиновые ветки высушивают. Берут 1 столовую ложку измельчённых веток и заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 3 минуты, затем немного настаивают.**

**Целебные чаи.**

***Сборный чай – 1 вариант.***

**Лист малины – 1 ч.л.,**

**Душица – 1 ч.л.,**

**Лист облепихи – 1 ч.л.**

***Сборный чай – 2 вариант.***

**Лист черной смородины – 1 ч.л.,**

**Листья клубники – 1 ч.л.,**

**Донник – 1 ч.л.**

***Сборный чай – 3 вариант*.**

**Зверобой – 1 ч.л.,**

***Черный байховый чай – 1 ч.л.,***

***Мелисса – 1 ч.л.***

**Приложение 2.**

**В Туркмении** чай заваривают не водой, а молоком, жирным, верблюжьим.

Чайник с сухим чаем прогревается в горячем песке, а затем заливается кипящим верблюжьим молоком.

**Узбеки** готовят зеленый чай, но на каждую чайную ложку сухого чая кладут 2 горошины черного раздавленного перца.

**Японцы** сухие заварные чайники прогревают в жаровнях до температуры 50ᵒ (поэтому ручки бамбуковые, чтобы не обжечься)., затем помещают зеленый чай и заваривают горячей водой, не кипятком. (Через 4 мин. – чай готов).

**Англичане** – самая чайная нация в мире. Пьют индийский, китайский, цейлонский. Это традиция – пьют с молоком, со сливками. (Наливают чай в молоко, но не наоборот, пьют в строго определенные часы).

**В Индии** - национальный напиток – замороженный чай. В заваренный, остуженный чай накладывают кусочки льда, сахар, лимон и пьют холодным.

**Приложение 3.**

**Существует множество целебных напитков из чая.**

**Общеукрепляющие чаи:**

***Летний чай***. Зеленый чай – 1.2 ч.ложки. Листья смородины – 1 ст.ложка. Листья малины – 2 ст.ложки. Чабрец – 0,5 ст.ложки. Плоды шиповника - 2-3 ст.ложки. Вода – до 1 литра. Смесь трав и шиповника залить холодной водой, довести до кипения и выдержать на медленном огне 3-4 минуты, сняв с огня через 1-2 минуты. Добавить чай, оставить охлаждаться. Остывший чай отцедить, добавить мед или сахар, пить 2-3 раза в день.

**Зимний чай**. Зеленый (или черный) чай – 2 ч.ложки. Мелисса, душица – по 1 ст.ложке. Плоды рябины – 2 ст.ложки. Вода – до 0,5 л. Смесь трав и плодов залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, настаивать 5-7 минут. Затем долить кипяток и выдержать в теплом месте еще 3-5 минут. Добавить по вкусу мед.

**Чай ягодный.**Ягоды малины и ежевики – по 1 ст.ложке. Листья смородины, ежевики, малины – по 0,5 ст.ложки. Зеленый (или черный) чай – 2-3 ч.ложки. Вода – 700-800 мл. Листья ягод и чай заварить кипятком (примерно 200 мл.), выдержать в тепле 5-7 минут, добавить ягоды,

**Успокаивающие чаи**. Зеленый чай – 1 ч.ложка. Сушеная календула, душица, пижма – по 1 ст.ложке. Вода – до 1 литра. Смесь залить кипятком, оставить в теплом месте на 10-15 минут, отцедить. Добавить по вкусу мед или сахар. Пить 4-5 раз в день. Крупнолистовой зеленый чай – 2 ч. ложки. Цветы жасмина – 2 ч. ложки. Листья земляники – 1 ст .ложка. Корень валерианы – 1 ч. ложка. Плоды шиповника – 3 ст. ложки. Вода – 700-800 мл. Смесь трав и плодов заварить кипятком. Выдержать 10-15 минут, отцедить и горячим отваром заварить зеленый чай, настаивать 5-6 минут. Добавить по вкусу мед или сахар.