**Приготовление горячих и холодных напитков**

В общепите приготавливают такие горячие напитки: чай, кофе, какао, шоколад. Ассортимент чая зависит от способа подачи к нему продуктов: чай черный, зеленый, желтый, белый с сахаром, лимоном, вареньем, медом, джемом, конфетами и т. д. Кофе готовят черный натуральный, по-венски, по-варшавски, по-восточному, кофе на молоке.

Все горячие напитки являются тонизирующими, содержащиеся в них пищевые вещества благоприятно влияют на сердечную деятельность, способствуют пищеварению, уменьшают ощущение усталости. Температура горячих напитков - не ниже + 75°С.

В общепите готовят кофе в следующем ассортименте:

* а) кофе черный натуральный: кофе высыпают в кофейник, заливают кипятком, доводят до кипения, настаивают 5-8 мин. Подают в кофейных чашках, можно отпускать с сахаром, лимоном, молоком, сливками;
* б) кофе на молоке: в готовый черный кофе добавить горячее молоко, сахар, доводят до кипения;
* в) кофе по-венски: черный кофе наливают в стакан, сверху - взбитые сливки (из кондитерского мешка);
* г) кофе по-варшавски: в черный концентрированный процеженный кофе добавляют топленое молоко, сахар, доводят до кипения;
* д) кофе по-восточному: мелкомолотый кофе насыпают в турку, добавляют сахар, холодную воду и доводят до кипения, подают в турке, отдельно холодная кипяченая вода;
* е) кофейный напиток готовят как кофе черный на молоке.

Технология приготовления какао: порошок смешивают, растирают с сахаром, добавляют небольшое количество воды или молока, растирают, затем тонкой струйкой, помешивая, наливают горячее молоко и доводят до кипения. Подают по 200г в стаканах и чашках. Шоколад готовят как какао.

К холодным напиткам относят соки, настои, напитки из ягод, коктейли.

Соки*.* Для их получения используют сочные ягоды и плоды: черную и красную смородину, виноград, клюкву, малину, землянику, вишню и др. Овощные соки готовят из моркови, помидоров, реже - капусты, свеклы, картофеля. Сок из плодов и ягод можно подать с мякотью.

При отсутствии соковыжималки ягоды толкут в эмалированной или фаянсовой посуде деревянным пестиком, плоды и овощи натирают на пластмассовой терке, сок отжимают через марлю или полотняную ткань.

Для лучшего извлечения биологически активных веществ кожуры мезгу (отжимки) заливают горячей водой и настаивают. В процеженный настой вводят сахар и отжатый сок, который до использования осязательно хранят в холодильнике.

Для улучшения вкуса и усиления лечебного действия овощные соки смешивают с фруктовыми (морковно-апельсиновый, свекольно-яблочный и др.) используют натуральными, с добавлением сиропов, сахара (заменителей), а также соки промышленного производства.

***Отвары, настои*** представляют собой витаминизированные напитки из сушеных плодов лечебных трав, отрубей, дрожжей. Для их изготовления промытые ягоды (сушеная черника и др.), плоды шиповника (дробят) и другие заливают кипятком, проваривают непродолжительное время (10 мин) и настаивают в течение нескольких часов (до суток). Отвары и настои процеживают, вводят сахар (ксилит, сорбит), иногда лимонный сок или мед.

***Напитки*** из фруктов, ягод, овощей готовят на основе отваров и настоев для витаминизации вводят натуральные соки. В отличие от последних напитки менее концентрированы (воды до 75%). Используют также молоко, сливки, кисломолочные продукты.

***Коктейли*** - смешанные аэрированные напитки. Основой являются молоко сливки 20% жирности, кисломолочные продукты, молочная сыворотка, пахта. В качестве вкусо-ароматических компонентов используют мед, сиропы, соки. Пенообразователями служат мороженое, яичные белки (или желтки). Готовят их в коктейлевзбивалках настольного типа или электромиксерах.

В стакан миксера наливают охлажденные (до 10°С) молоко или сливки вводят сиропы или соки, в последнюю очередь мороженое. Время взбивания - 1 мин для кисломолочных продуктов -- 30 сек.

В лечебном питании применяют также кислородные коктейли. Готовят их из соков и настоев фруктов, ягод шиповника, лечебных трав. Они представляют собой густую пену, насыщенную кислородом. Пенообразователем служат яичные белки, 0,5-1% раствор пищевой метилцеллюлозы (МЦ-100). Для насыщения кислородом используют специальную аппаратуру.

Узвар это разновидность компота, который готовится с добавлением мёда. Сухофрукты перебираем, моем, закладываем в кипящую воду, варим до готовности. В конце варки добавляем мёд, доводим до кипения. Приготовленный компот настаиваем 10-12 часов.

1. Оформить конспект
2. Переслать фото конспекта по WhatsApp ,Viber по номеру **89202095603** или на почту

**Vasiliylialin@gmail.com**