



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВИТАМИННЫХ НАПИТКОВ

Соки и напитки, приготовленные из овощей и фруктов, богаты витаминами, минеральными солями, содержат микроэлементы, легко усвояемые углеводы (глюкозу, фруктозу, сахарозу) и обладают высокими вкусовыми качествами. Особенно они полезны для питания детей, имеют диетическое и лечебное значение, способствуют усвоению основных веществ, улучшают аппетит, обмен веществ в организме, утоляют жажду.

В диетическом питании в лечебных целях можно использовать смеси соков и молока, простокваши, сливок. В зависимости от основных частей напитки имеют различную калорийность, что необходимо учитывать при разработке лечебно-профилактических диет.

Для приготовления соков и напитков подбирают плоды и овощи средних размеров, имеющие хороший вкус, аромат и небольшую кислотность (для яблок и ягод). Так, для получения сока из моркови, свеклы, капусты, салата, шпината лучше использовать свежую морковь типа каротель (она более сочная и сладкая), свеклу красную столовую, капусту поздних сортов, свежесобранные зеленые овощи.

Соки и напитки из овощей и фруктов желательно готовить непосредственно перед употреблением, так как они быстро теряют питательные и вкусовые свойства. Срок их хранения ограничен: не более 4 ч в зимнее время и 2 ч в летнее в холодном месте в стеклянной или неокисляющейся посуде.

Подают соки и напитки в основном охлажденными, можно добавить кусочек пищевого льда.

Большое значение для сохранения питательной ценности овощей и фруктов имеют посуда и инвентарь. Для очистки, нарезки, измельчения пригодны инструменты только из нержавеющей стали, неокисляющаяся посуда и др. Следует помнить, что соки лучшего качества получают при помощи соковыжималок. При их отсутствии можно воспользоваться теркой, отжав сок через марлю, эмалированным дуршлагом, волосяным или металлическим ситом.



1. Сок из белокочанной капусты

С кочана капусты снять верхние загрязненные листья, хорошо промыть, разрезать вдоль на куски, пропустить через соковыжималку или натереть на мелкой терке и отжать через марлю в стеклянную или фарфоровую посуду.

2 кг капусты, Выход — 1 л.



2. Сок из моркови (свеклы, петрушки, сельдерея)

Морковь тщательно вымыть мягкой щеточкой так, чтобы не повредить наружного слоя, поверхность тщательно очистить, сполоснуть и отжать сок на соковыжималке. Можно морковь натереть на мелкой терке, переложить на предварительно прокипяченную марлю, свернуть марлю в мешочек и отжать сок в фарфоровую или стеклянную посуду.

Аналогично готовят сок из свеклы, петрушки и сельдерея.

2 кг моркови (свеклы) или 3 кг петрушки (сельдерея). Выход — 1 л.



3. Сок из свежих огурцов

Огурцы вымыть, тонко срезать кожицу и отжать сок на соковыжималке. Можно огурцы натереть на крупной терке, отжать через полотняный мешочек или марлю в фарфоровую или стеклянную посуду.

1,5 кг огурцов. Выход — 1 л.



4. Сок из салата (шпината)

Свежесорванные зеленые листья салата перебрать, тщательно промыть, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем листья мелко порубить и отжать сок через марлю или пропустить через соковыжималку.

Аналогично готовят сок из шпината.

3 кг салата (шпината). В ы х о д — 1 л.



5. Сок из тыквы

Тыкву вымыть, очистить от кожуры, удалить семена, нарезать на кусочки и пропустить через соковыжималку. Можно натереть на мелкой терке. Дальнейшее приготовление сока из тыквы аналогично приготовлению сока из моркови.

2 кг тыквы. Выход — 1 л.



6. Сок из яблок

Яблоки тщательно вымыть, ошпарить кипятком, дать стечь воде. Нарезать на куски и пропустить через соковыжималку. Можно яблоки натереть на терке из нержавеющей стали, тертую массу положить на стерильную марлю и отжать сок в фарфоровую или стеклянную посуду.

2 кг яблок. Выход — 1 л.



7. Напиток из моркови и яблок

В воду (1,5 стакана) добавить лимонную цедру, довести до кипения и охладить. Свежую морковь тщательно вымыть, очистить, натереть на терке с мелкими отверстиями. Яблоки с кожцей вымыть, ошпарить кипятком и также натереть на терке. Подготовленные морковь и яблоки залить холодной кипяченой водой (1,5 стакана), добавить настой из лимонной цедры, дать настояться 1,5—2 ч. Затем напиток процедить, добавить сахар, сок лимона и охладить.

Морковь — 300—500 г, яблоки — 200—300 г, лимон — 1/2 шт., сахар — по вкусу, вода — 3 стакана. Выход — 1 л.



8. Напиток из моркови и молока

Морковь тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Полученную массу залить кипяченым молоком, добавить сахар и охладить.

Морковь — 300—400 г, молоко — 3 стакана, сахар — 1—2 столовые ложки. Выход — 1 л.



9. Напиток из моркови и сока клюквы (смородины, клубники)

Очищенную и вымытую морковь натереть на терке (или пропустить через соковыжималку), положить в кастрюлю, залить кипяченой охлажденной водой, плотно закрыть крышкой и дать настояться в течение 1,5–2 ч в холодном месте. Процедить через марлю или полотняную ткань. В настой добавить сок лимона, клюквы (смородины, клубники), сахар и охладить.

Морковь — 300–400 г, сок клюквы (смородины, клубники) — 1/2 стакана, лимон — 1/3 шт., вода — 3 стакана, сахар — по вкусу. Выход — 1 л.



10. Напиток из свеклы и яблок

Очищенные свеклу и яблоки вымыть, измельчить на крупной терке или пропустить через соковыжималку, залить отдельно кипяченой охлажденной водой и дать настояться 1,5–2 ч. Затем настои соединить, процедить, добавить сахар, лимонную кислоту и охладить.

Свекла — 300–400 г, яблоки — 200–300 г, вода — 3 стакана, сахар и лимонная кислота — по вкусу. Выход — 1 л.



11. Напиток из свеклы и клюквы (смородины, калины)

Очищенную и вымытую свеклу пропустить через соковыжималку или измельчить на терке, добавить клюкву (смородину, калину), предварительно размяв ее деревянной ложкой, залить холодной кипяченой водой и дать настояться в течение 1,5–2 ч. Затем настой процедить через марлю, добавить сахар и охладить.

Свекла — 300–400 г, клюква (смородина, калина) — 100–150 г, сахар — 40–50 г. Выход — 1 л.



12. Квас свекольный

Свеклу тщательно вымыть, очистить от кожуры, нарезать кружочками, уложить в стеклянную или эмалированную посуду, чередуя со слоями свеклы, нарезанной на две или четыре части, залить кипяченой охлажденной водой комнатной температуры, добавить сахар. Посуду накрыть марлей или полотняной салфеткой и оставить в теплом месте на 5–6 дней. Для ускорения процесса брожения в настой можно положить корочку ржаного хлеба. Затем квас поставить в холодное место и использовать для приготовления напитков, холодных летних супов типа окрошки. По мере использования квас можно доливать 2–3 раза кипяченой охлажденной водой.

Свекла — 400 г, вода — 1,2 л, сахар — по вкусу. Выход — 1 л.



13. Напиток из свекольного кваса и сока из моркови (яблок, апельсинов)

Свекольный квас соединить с соком из моркови (яблок, апельсинов). Подавать в теплом или охлажденном виде.

Квас свекольный — 0,5 л, сок из моркови (яблок, апельсинов) — 0,5 л. Выход — 1 л.



14. Напиток из свекольного кваса и простокваши

Свекольный квас соединить с простоквашей, тщательно перемешать металлическим венчиком, добавить мелко нарезанный зеленый лук, заправить солью по вкусу. Подавать охлажденным.

Квас свекольный — 0,5 л, простокваша свежая — 0,5 л, лук зеленый мелко нарезанный — 2 столовые ложки, соль — по вкусу.
Выход — 1 л.



15. Напиток из сушеной моркови, яблок и изюма

Морковь очистить, вымыть и измельчить. Изюм, сушеные яблоки и подготовленную морковь соединить, залить кипяченой водой, довести до кипения и варить 40–50 мин на слабом огне. Дать настояться в теплом месте в течение 3–4 ч. Затем процедить, добавить измельченную перечную мяту, довести до кипения и охладить.

Морковь сушеная — $\frac{3}{4}$ стакана, яблоки сушеные — $\frac{1}{3}$ стакана, изюм — $\frac{1}{3}$ стакана, мята перечная — 1 чайная ложка. Выход — 1 л.



16. Сок из капусты и моркови

Сок из белокочанной капусты — 0,5 л, моркови — 0,5 л. (Технологию приготовления соков см. в рецептурах 1 и 2). Выход — 1 л.



17. Сок из капусты, моркови и яблок

Сок из белокочанной капусты — 0,5 л, моркови — 0,25, яблок — 0,25 л. (Технологию приготовления сока см. в рецептуре 6).
Выход — 1 л.



18. Сок из капусты и яблок

Сок из белокочанной капусты — 0,75 л, яблок — 0,25 или соответственно 0,5 и 0,5 л. В ы х о д — 1 л.



**19. Сок из моркови и яблок
(апельсинов, свеклы, огурцов)**

Сок из моркови — 0,75 л, яблок (апельсинов, свеклы, огурцов) — 0,25 или соответственно 0,5 и 0,5 л. Выход — 1 л.



20. Сок из моркови, свеклы и огурцов

Сок из моркови — 0,5 л, свеклы — 0,25, свежих огурцов — 0,25 л. (Технологию приготовления этого сока см. в рецептуре 3).
В ы х о д — 1 л.



21. Сок из моркови, свеклы и яблок

Сок из моркови — 0,5 л, яблок — 0,25, свеклы — 0,25 л. Выход — 1 л.



22. Сок из моркови со сливками

Сок из моркови — 0,75 л, сливки 10–20 %-й жирности — 0,25
или соответственно 0,5 и 0,5 л. В ы х о д — 1 л.



23. Сок из тыквы и моркови

Сок из моркови — 0,5 л, тыквы — 0,5 л. (Технологию приготовления сока см. в рецептуре 5). Выход — 1 л.



24. Сок из тыквы, моркови и яблок

Сок из тыквы — 0,5 л, моркови — 0,25, яблок — 0,25 л. В ы-
х о д — 1 л.



25. Сок из тыквы и яблок (апельсинов)

Сок из тыквы — 0,75 л, яблок (апельсинов) — 0,25 или соответственно 0,5 и 0,5 л. В ы х о д — 1 л.



26. Сок из тыквы и сливок

Сок из тыквы — 0,75 л, сливки 10—20 %-й жирности — 0,25 или соответственно 0,5 и 0,5 л. Выход — 1 л.



27. Сок из петрушки (сельдерея) и моркови

Сок из петрушки (сельдерея) — 0,75 л, моркови — 0,25 или соответственно 0,5 и 0,5 л. (Технологию сока из петрушки см. в рецептуре 2). В ы х о д — 1 л.



28. Сок из петрушки (сельдерея), моркови и яблок

Сок из петрушки (сельдерея) — 0,5 л, моркови — 0,25, яблок — 0,25 л. В ы х о д — 1 л.



29. Сок из моркови, свеклы и салата

Сок из моркови — 0,5 л, свеклы — 0,25, салата — 0,25 л. (Технологию приготовления сока из салата см. в рецептуре 4). Выход — 1 л.

В буклете приведены технология и рецептура приготовления соков и витаминных напитков из наиболее распространенных овощей и фруктов (капусты, моркови, свеклы, петрушки, тыквы, яблок и т. д.), а также молока, сливок, простокваши. Предлагаемые напитки позволят расширить ассортимент витаминизированных блюд, будут способствовать рациональному питанию и играть важную роль при разработке лечебно-профилактических диет.

Внешний вид напитков и их оформление наглядно иллюстрируют цветные фотографии.

Для учащихся профессиональных кулинарных училищ и практических работников. Может быть использован при домашнем приготовлении пищи.

Редакция литературы по экономике и управлению
Зав. редакцией *С. К. Деревец*

Ш 3504000000 — 226
— М211(04) — 87 — 428—87

© Издательское объединение
„Вища школа”, 1987

Б у к л е т

Иван Кириллович Шевелев

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВИТАМИННЫХ НАПИТКОВ

Редактор *Е. Л. Калюжная*

Фото *В. А. Михайлика*

Художественный редактор *А. И. Швадчин*

Технический редактор *Е. С. Неведрова*

Корректор *Ф. И. Слободская*

Оператор *Н. П. Костюченко*

Подп. в печать 12.08.87. Формат 50×70. Бумага офс. № 1. Сенчури гарн. Офс. печать. Усл. печ. л. 1,3. Усл. кр.-отт. 8. Уч.-изд. л. 1,4. Тираж 500 000 экз. (1 завод 1—200.000). Изд. № 8056. Зак. № 645. Цена 40 к.

Головное издательство издательского объединения „Вища школа”, 252054, Киев-54, ул. Гоголевская, 7

Одесская книжная фабрика РПО „Полиграфкнига”, 270008, Одесса-8, ул. Дзержинского, 24