

## **Витаминные напитки с медом**

Они полезны в осенне-зимний период, способствуют повышению иммунитета, общему оздоровлению.

Отожмите сок из 2 лимонов, а цедру измельчите и добавьте оставшуюся после отделения сока массу.

Цедру варите в 5 стаканах воды 10 минут, настаивайте 40 минут.

Отвар процедите, отожмите оставшуюся массу, добавьте 1/2 стакана меда и лимонный сок, хорошо размешайте и охладите.

Растворите 2 столовые ложки меда в 1,5 стаканах кипяченой воды, влейте в раствор сок одного лимона, сок из 1 кг моркови, смешайте и выпейте в течение дня.

100 г промытого изюма залейте 1 л кипящей воды и варите на слабом огне 10 минут. Настаивайте 2 часа, процедите, отжав оставшуюся массу, добавьте 50 г меда и 1 г лимонной кислоты.

Размешайте, и напиток готов.

Разведите 3 столовые ложки меда в 1 л теплой воды и добавьте 1 г лимонной кислоты или столовую ложку лимонного сока.

Хорошо размешайте.

200 г свежей зеленой хвои сосны измельчите и варите на слабом огне в 1 л воды 40 минут.

Отвар процедите, слегка остудите, после чего добавьте в него 80 г меда, 5 г лимонной кислоты или сок одного лимона, размешайте.

Выпейте напиток в течение дня.

20 г сухих листьев истода сибирского залейте в эмалированной посуде 1 л кипятка, настаивайте 3 часа, процедите.

Добавьте 80 г пчелиного меда, размешайте до полного растворения и подавайте к столу.

Растворите 40 г меда в 700 мл кипяченой воды, смешайте с 400 мл виноградного сока.

3 г цветков вереска опустите в 1 л кипящей воды на 5 минут. Снимите с огня и оставьте на 40 минут для охлаждения. Затем добавьте 80 г меда и размешайте до полного растворения.

К столу подавайте охлажденным.

50 г сушеных цветков календулы варите 10 минут в 3 л воды. Настаивайте 12 часов в закрытой эмалированной посуде. Процедите отвар, добавьте 1/2 л сока калины, 250 г меда, размешайте и храните в бутылках в холодильнике.

Истолките 15 г лимонника в ступке, залейте 1,5 стаканами крутого кипятка, подогревайте на слабом огне в течение 15 минут. Настаивайте 2 часа, процедите, добавьте столовую ложку меда, размешайте, пейте по столовой ложке 2—3 раза в день в первой половине дня.

Положите в кофейную чашку желток и влейте сок 1/2 лимона, смешанный со столовой ложкой меда.

Размешайте и подайте к столу.

Стакан овса варите в 1 л воды до консистенции жидкого киселя. Процедите, влейте равное количество молока и вновь прокипятите.

После охлаждения растворите 3 столовые ложки меда.

Пейте теплым, по стакану 2—3 раза в день как общеукрепляющее средство.

Стакан яблочного сока смешайте с соком одного лимона и столовой ложкой меда.

Подавайте к столу с кубиками льда и соломинкой.

В стакан морковного сока влейте сок 1/2 апельсина и 1/4 лимона, 1/2 стакана кефира, чайную ложку меда. Перемешайте до растворения меда и подавайте к столу с кубиками льда.

Растворите в стакане кипяченой воды 60 г меда, смешайте с 3 стаканами облепихового сока, 1/2 стакана настоя мяты (1:10). Процедите, подогрейте и горячим разлейте в бутылки.

Простерилизуйте на водяной бане в течение 30 минут, а затем герметично закройте и оставьте на несколько часов, укрыв теплым одеялом.

Смешайте 25 г меда со столовой ложкой лимонного сока и 1/2 стакана молока, взбейте и подавайте на стол.

1/2 стакана абрикосового сока охладите до 8° С, соедините с 50 г фруктового мороженого, 1/2 чайной ложки меда, взбейте и подавайте к столу.

Столовую ложку сока плодов боярышника или березового сока, 3—4 столовые ложки кефира, желток и столовую ложку меда хорошо размешать.

2 столовые ложки сока красной свеклы, стакан кефира, столовую ложку сока шиповника, сок 1/2 лимона и столовую ложку меда тщательно перемешать в миксере.

100 г молока, 2 столовые ложки меда, яичный желток, 2 г корицы. Тщательно смешайте до однородной массы в миксере. Пьют коктейль через соломинку большого диаметра.

2 столовые ложки лимонного сока, 2/3 стакана мандаринового сока, яйцо, 2 столовые ложки меда. Смешайте, тщательно взбейте, охладите.

Перед подачей на стол бокал украсьте долькой лимона.

2 столовые ложки меда, 4 столовые ложки сливок, 2 рюмки коньяка смешайте с 1/4 стакана тонко наколотого льда, тщательно взбейте в миксере.

100 г сливок 35%-й жирности, желток, 25 г сахарной пудры, 2 столовые ложки лимонного сока, 40 г меда. Смешайте все в шейкере в течение минуты.

Подайте в стакане с соломинкой.

Тщательно перемешайте 1/2 стакана молока, 1/2 стакана апельсинового сока, 2 столовые ложки меда и подавайте к столу.

500 мл минеральной воды, сок одного лимона, 50 г меда.

Размешайте, и сок готов.

Отожмите сок 3 апельсинов. Цедру мелко нарежьте, добавьте массу, оставшуюся после выдавливания сока, залейте 1 л кипящей воды и варите на слабом огне 10—15 минут, настаивайте 40 минут. Процедите, отжав оставшуюся массу.

В отвар добавьте 80 г меда и апельсиновый сок.

Взбейте до однородной массы 1/2 стакана молока, 1/2 стакана апельсинового сока, 3 столовые ложки меда, подавайте к столу.

Стакан кипяченой воды, столовая ложка меда, 3 столовые ложки клюквенного сока. Размешайте и подавайте к столу.

Отожмите сок одного лимона. Цедру и оставшуюся массу мелко нарежьте и залейте 800 мл кипятка, доведите до кипения и настаивайте 3—4 часа.

Процедите и добавьте 6 г меда, лимонный сок и 250 мл абрикосового компота.

Смешайте 20 г меда и 150 г пастеризованного молока, взбейте. Подавайте к столу холодным.

Разотрите 4 желтка, постепенно прибавляя стакан меда, проварите на слабом огне до густоты сметаны, перемешивая.

Охладите, соедините с взбитыми в пену яичными белками и разложите по порциям.

В стакан кипящей воды положите пряности (черный перец, лавровый лист, имбирь, корицу, гвоздику) и кипятите 3—5 минут. Снимите с огня, укутайте и настаивайте 5—10 минут.

Добавьте столовую ложку меда, размешайте, процедите и настаивайте 10 минут.

Подавайте к столу горячим.

Протрите 75 г клюквы и отожмите из нее сок. Сварите сироп, добавив в 650 мл воды 50 г меда, 150 г яблочного сока, 50 г сахара, половинку лимона, 50 мл красного сухого вина и мезгу клюквы. В остывший сироп влейте сок клюквы.

Промытые ягоды малины залейте холодной кипяченой водой и настаивайте, пока в нее не перейдет цвет и запах малины. Слейте настой и смешайте его с медом в пропорции 1:3 (1 кг меда, 3 л малинового настоя). Добавьте дрожжи и поставьте на 8 дней в теплое место.

Полученную массу стерилизуйте холодом, отцедите, и напиток готов.

Протрите сквозь сито 500 г малины, 500 г крыжовника, добавьте стакан меда и 4 стакана воды, размешайте. Напиток готов.

Положите в чашку дольку лимона, залейте крутым кипятком, остудите до 40° С. Добавьте чайную ложку бальзама, столовую ложку меда, размешайте.

Напиток лучше пить утром.

250 г ягод калины засыпьте 1/2 стакана сахара и поставьте в прохладное место на 6—8 часов.

Отожмите сок и смешайте с 3 столовыми ложками меда. Сок налейте в кувшин, добавьте бутылку газированной воды и кубики пищевого льда.

Рецепт рассчитан на 4 порции.

3 стакана клюквенного сока, стакан воды, столовая ложка меда. Смесь хорошо размешайте, охладите, и напиток готов.

Смешайте 1/2 л молока с 1/2 стакана вишневого сока, 5 столовыми ложками лимонного сока, 10 столовыми ложками меда.

Напиток готов.

50 г тертого сыра, желток, 30 г меда, 10 г молока. Хорошо смешайте в миксере, охладите.

Замочите 1 кг малины в 400 мл яблочного уксуса на 5 дней, изредка помешивая ягоды. Затем процедите через марлю, добавьте 1 кг меда и кипятите 5 минут.

Теплую массу разлейте в бутылки. На стакан холодной кипяченой воды добавляйте 3 столовые ложки полученной жидкости.

Это хороший освежающий напиток.

---

Литература: Лавренова Г.В. Медовая аптека. - М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПБ, 2005.  
<http://www.ast.ru/> ООО "Издательство АСТ", <http://www.astrel.spb.ru/> ООО "Астрель-СПБ"

© Гришин Михаил, 2014 г., [mail@grishinmv.ru](mailto:mail@grishinmv.ru), <http://www.medoviy.ru>