



МИЛЛИОН МЕНЮ®

Сам себе бармен

18+



**ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!**

4

АПЕРИТИВЫ – приглашение к празднику

- К каким блюдам подавать те или иные напитки
- В какой последовательности подавать алкогольные напитки

9

ГОТОВИМ КОКТЕЙЛИ

- Коктейль «Беатрис»
- Кофейный эг-ног
 - «Исаев»
- Водка мартини
- Мохито и кое-что еще...

18

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ С ВИНОМ

- Фруктовый глнтвейн
- Чай-пунш лимонный
- Чай-пунш по-китайски
 - Грог по-рыбацки и другое

От редакции

Выбор напитков для праздничного стола – дело вкуса: кому-то больше нравятся крепкие, кому-то – слабоградусные.

Неизменным атрибутом праздничного застолья у нас, как и во всем мире, стало шампанское. Ледяная, «со слезой», да под хорошую закуску, водка будет кстати и на домашнем торжестве, и на дружеской вечеринке – конечно, если не переборщить с количеством. А можно предпочесть ей более изысканный вариант, предложив гостям ароматные горячие напитки с вином или оригинально оформленные коктейли... Нередко их подают в конце торжества, но можно предложить такие напитки и к закускам – в качестве аперитивов.

В этом выпуске журнала вы найдете рецепты напитков на любой вкус.



Алена Романюк
Главный редактор портала «Миллион меню»



#21 / январь 2014
on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4

АПЕРИТИВЫ – ПРИГЛАШЕНИЕ К ПРАЗДНИКУ

- К каким блюдам подавать те или иные напитки
- В какой последовательности подавать алкогольные напитки

9

ГОТОВИМ КОКТЕЙЛИ

- Коктейль «Александр-кофе»
 - Коктейль «Беатрис»
 - Кофейный эг-ног
 - «Исаев»
 - Водка мартини
 - Мохито
 - «Белые ночи»

18

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ С ВИНОМ

- Фруктовый глинтвейн
- Чай-пунш лимонный
- Чай-пунш по-китайски
 - Грог по-рыбацки

22

КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- На продажу спиртного могут ввести госмонополию
- Почему после приема алкоголя краснеет лицо и другое...

12 Оформление коктейлей



17 Мохито



14 Кофейный эг-ног



18 Горячие напитки с вином

Руководитель проекта Надежда Курбацких
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

АПЕРИТИВЫ — ПРИГЛАШЕНИЕ К ПРАЗДНИКУ

Назначение аперитивов, которые подают до еды — поднять у гостей настроение и вызвать аппетит.

Аперитивы бывают трех видов: одинарные, комбинированные и смешанные. Одинарный состоит только из одного напитка (например, это может быть вермут), комбинированный представляет собой несколько напитков, которые подают одновременно (например, сок и вино), а смешанный — смесь различных напитков — коктейль (например, вермут со льдом в сочетании с фруктовым соком или газированной водой).

В качестве аперитивов можно подать безалкогольные напитки (минеральную воду, содовую, а также соки: из цитрусовых, граната, томатов, несладких сортов винограда и др.). А из градусных напитков обычно предлагают абсент, вермут, шампанское, портвейн, херес, пиво. Впрочем, многое зависит от тематики самого праздника. На званом обеде можно предложить гостям водку, виски, коньяк, джин, горькие настойки, на праздничном ужине — элитные крепкие вина и горькие настойки.

В любом случае будет достаточно одного бокала или рюмки небольшого

размера, ведь аперитив — своего рода приглашение к празднику, который должен пройти удачно. Так, десертные вина подают в мадерных рюмках (75 мл), которые наполняют максимум на 2/3, столовые — в рейнвейных (100 мл) и лафитных (125 мл), крепкие напитки — в рюмках емкостью 35–50 мл.

Для смешанных напитков, которые обычно подают с соломинкой, подойдут бокалы для коктейлей. Аперитивы ставят на небольшие подносы, покрытые салфетками. К этим напиткам можно подать маслины, ломтики лимона, сыра, нарезанные кусочками фрукты и орехи.



фужер для мартини

бокал
для красного
вина

бокал
для
шампанского

рюмка
для водки

бокал для белого вина

рюмка для ликера

бокал для коньяка

К каким блюдам подавать те или иные напитки

Кто-то предпочитает подбирать блюда к напиткам, кто-то – спиртное к тем или иным кушаньям. Но в любом случае они должны подчеркивать достоинства друг друга и дополнять различные оттенки вкуса и аромата, представляя их в самом выигрышном свете.

Первыми обычно подают закуски. К острым можно предложить охлажденные до 10 °С водку и горькие настойки, к неострым – охлажденные до 12–14 °С крепкие вина (портвейн, мадеру, херес); к легким закускам из рыбы и морепродуктов – охлажденные до 12–14 °С белые столовые вина. К ветчине, колбасам, холодному ростбифу подойдут красные столовые вина, к горячим закускам – крепкие вина типа портвейна (причем и те, и другие комнатной температуры).

Что же касается горячих блюд, то рекомендации здесь будут такие. Ко вторым горячим блюдам из птицы с белым мясом (из кур, индеек) и рыбы подают белые сухие и полусухие вина, охлажденные до 10–14 °С. К блюдам из птицы и дичи также предлагают сухое и полусухое шампанское, а к горячим блюдам из мяса и дичи – красные и сухие вина, подогреть до 20–22 °С. К блюдам из овощей и грибов – охлажденные белые полусладкие столовые вина в рейнвейных рюмках, а к сладким блюдам – охлажденные до 10–12 °С десертные вина (мускат, кагор) в мадерных рюмках.

И наконец, в завершение праздника подают сладкие блюда и десерты. К мороженому и фруктам предложите гостям охлажденное до 5–8 °С шампанское, к черному кофе – коньяк, а к чаю – ликеры

и кремы. Шоколад лучше всего сочетается с крепкими «мужскими» напитками – такими как коньяки, арманьяки, виски (например, шотландское) или фруктовые настойки (кальвадос, крепкие напитки с добавлением чернослива). А вот игристые вина к шоколаду лучше не подавать.

Впрочем, нужно сказать, что раз и навсегда установленных правил здесь нет. Возьмем, например, коньяк. Знатоки утверждают, что его не закусывают – конечно, если это хороший коньяк. Французы всегда считали, что этот благородный напиток хорошо сочетается с тремя С: шоколадом (*фр. chocolat*), кофе (*фр. café*) и сигарой (*фр. cigare*). У нас коньяк почему-то принято закусывать ломтиком лимона, хотя его резкий вкус и запах приводит в диссонанс великолепную коньячную палитру. Но американцы пошли еще дальше: они стали сочетать коньяк с... колой. А на Западе стало модно разбавлять его водой, тоником и даже соком.



ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О КУЛИНАРИИ

Популярные кулинарные блоги, общение на форуме – на www.mmenu.com



Особое место в праздничном меню занимают и такие крепкие напитки, как виски, джин, ликеры, ром, бальзамы.

ВИСКИ пьют из широких и низких стаканов «таблерс» с толстым дном, заполняя их максимум на 1/3 и добавляя кусочек льда. Впрочем, нередко его пьют и в чистом виде, не охлаждая. Иногда виски добавляют в кофе, чай и другие напитки. Американское и канадское виски, в отличие от шотландского и ирландского, больше подходят для приготовления различных коктейлей с добавлением сиропов, лимонного сока, сливок и т. д.

ДЖИН, основной аромат которому придают можжевеловые ягоды, пьют в чистом виде, охлажденным или со льдом, либо с тоником. Из джина, смешанного с ликером, фруктовым соком или колой, готовят коктейли.

ЛИКЕРЫ в небольших количествах подают в качестве аперитива перед едой или в завершение праздника. Они хорошо сочетаются с крепкими напитками (водкой, джином, виски), а также с мороженым, сливками, чаем, кофе, цитрусовыми соками. Безусловно, любой ликер – прекрасный компонент для коктейлей.

РОМ лучше использовать для приготовления коктейлей либо подавать с соками, горячим какао, чаем.

БАЛЬЗАМЫ добавляют к кофе, чаю (будет достаточно 1–2 чайных ложек на чашку кофе и 3 чайных ложек на чашку чая) и в очень небольших количествах, для аромата – к коктейлям.



В какой последовательности подавать алкогольные напитки

Общее правило здесь такое: лучше начинать с легких, слабоградусных напитков, а затем переходить к более крепким, конечно, если они сочетаются друг с другом.

Поэтому в начале застолья лучше подавать напитки, отличающиеся тонким вкусом и ароматом, а затем предлагать более экстрактивные и сладкие.

Если в меню есть вина нескольких наименований, то легкие подают перед крепкими, ординарные – перед марочными, белые – перед красными. А сладкие напитки предлагают в конце трапезы, вместе с десертом.



ВАМ ХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? Добро пожаловать на www.mmenu.com



КАК ХРАНИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

- Водку хранят при температуре от –5 до 25 °С; ликеро-наливочные изделия – от 10 до 20 °С; полусладкие и полусухие вина – от –2 до 8 °С, остальные вина – от 8 до 16 °С; коньяки – не ниже –5 °С.
 - Не стоит допускать, чтобы вина заморозили: сухие – охладились ниже –6 °С, крепленые – ниже –8–10 °С. Бутылки с вином, закрытые корковыми пробками, лучше хранить в горизонтальном положении, чтобы пробки не высыхали и герметичность бутылок не нарушалась. Если столовое вино помутнело и на дне бутылки образовался осадок, значит, напиток испортился и употреблять его не стоит.
 - Для алкогольных напитков устанавливаются не сроки годности, а гарантийные сроки хранения. Как правило, для водок это 12 месяцев, для крепких ликеров, кремов и горьких настоек – 8 месяцев, для десертных ликеров, наливок, пуншей, сладких и полусладких настоек, а также особых водок – 6 месяцев, для десертных напитков – 2 месяца.
- Сроки хранения и другие данные должны указываться на этикетке, поэтому, прежде чем приобрести тот или иной напиток, советуем внимательно читать то, что на ней написано.*

ГОТОВИМ КОКТЕЙЛИ

Вы можете предложить гостям просто хорошее шампанское или виски, а можете приготовить оригинальный микс из разных ингредиентов. Иначе говоря, коктейль.

Возможность сочетать в различных вариациях от двух до пяти ингредиентов (пропорции классического коктейля) дает простор для самых смелых экспериментов. К тому же вы можете выбрать любой

рецепт по своему вкусу – от самого простого, с которым справится и ребенок, до сложного, который требует от бармена почти ювелирного мастерства.



Способы приготовления коктейлей

Коктейли можно приготовить разными способами – в зависимости от того, какие ингредиенты входят в их состав.

БИЛД (в бокале). Этот способ подходит для приготовления коктейлей, в состав которых входит небольшое количество ингредиентов, при этом в него не добавляют тяжелые сиропы и сливки. Такие напитки обычно подают со льдом: в бокал кладут несколько кусочков льда, затем наливают нужные ингредиенты и перемешивают.

СТИР (в бокале для смешивания). Таким образом охлаждают и смешивают компоненты коктейля с невысоким содержанием сахара. Стир на 1/3 заполняют льдом, наливают ингредиенты в нужном порядке и перемешивают барной ложкой. После этого коктейль процеживают в бокал.

ШЕЙК (в шейкере). Используется для взбивания и охлаждения трудно смешиваемых ингредиентов. Шейкер заполняют наполовину кубиками льда, сцеживая образовавшуюся в полостях льдинок воду, затем наливают ингредиенты коктейля. Шейкер плотно закрывают и встряхивают не менее 10 секунд. Коктейль процеживают и переливают в бокал.

БЛЕНД (в блендере). Таким образом готовят коктейли с большим содержанием льда (фrozen) и коктейли с фруктами. Сначала в блендер кладут кубики льда, затем нарезанные фрукты, сливки и другие ингредиенты. Коктейль взбивают около 30 секунд, а затем переливают в бокал.

БАРНЫЕ АКСЕССУАРЫ И ИНСТРУМЕНТЫ

- Мерная посуда (джиггер, мензурка)
- Шейкер
- Стрейнер (приспособление для отделения коктейля от льда)
- Смесительный стакан
- Блендер
- Барная ложка
- Ведерко для хранения льда
- Щипцы и совок для льда

Также понадобятся разделочная доска, ножи для нарезки фруктов и снятия цедры.



шейкер

джиггер

стрейнер

блендер

смесительный стакан

штопор

щипцы для льда

барная ложка

совок для льда

Оформление коктейлей

Коктейли обычно оформляют достаточно просто. Можно использовать для этого фрукты, которые соответствуют составу напитка.



Более 500 РЕЦЕПТОВ
алкогольных коктейлей
на www.mmenu.com



Например, коктейль, в состав которого входит ананасовый сок, – ломтиком и листочками ананаса, напиток, в который добавляют апельсиновый сок, – долькой или свернутой в виде спирали цедрой апельсина и т. п. Можно оформить напиток долькой лимона или вишенкой, которые подвешивают на край бокала, небольшим «зонтиком», «веером» или другими оригинальными украшениями.

Для оформления коктейлей используют ягоды и фрукты, цедра, молотые орехи, сахарная посыпка. Края бокала нередко украшают «сахарным инеем». Для этого кромку бокала окунают в емкость с соком апельсина или лимона (или натирают кусочком апельсина или лимона), а затем – в емкость с сахаром или сахарной пудрой. Вместо цитрусовых можно использовать клубнику, добавить в сахар кокосовую стружку с какао-порошком, кофе, корицей или пищевыми красителями.

Оригинально будет смотреться коктейль с цветным льдом. Чтобы приготовить такой лед, нужно смешать воду с фруктовым сиропом и заморозить. Эффектно будут выглядеть и кубики льда с ягодами или кусочками фруктов внутри.



Для кофейных коктейлей с добавлением льда и алкоголя используют стеклянные стаканы хайбол (150–300 мл), тумблер (200–320 мл), олд фэшн (180–320 мл), коктейльный бокал с воронкообразной чашей (120–160 мл), милкшейк (300–350 мл). Существует специальный бокал фраппе, предназначенный для коктейлей на основе холодного кофе (160–200 мл).

Для горячего кофе с алкоголем используют бокал айриш кофе – высокий бокал на ножке с ручкой (240–280 мл). В нем также подают все вариации латте (кофе с молоком) и глясе (кофе с мороженым).

К кофе принято подавать кофейную ложку, которая по форме и вместимости аналогична чайной. Но если кофе разливают в чашечки дмитас, то подают ложечки емкостью 3 мл, которые называют «ложечки мокко».



Коктейль «Александр-кофе»

1 порция | 10 минут

- ликер кофейный 30 г
- бренди 30 г
- сливки 30 г
- шоколад тертый 1/2 ч. ложки

1. Ликер, бренди и сливки взбейте в шейкере со льдом.
2. Отфильтруйте в бокал для коктейлей и посыпьте тертым шоколадом.

Коктейль «Беатрис»

1 порция | 10 минут

- кофе эспрессо 30 г
- водка 20 г
- ликер «Гран Марнье» 20 г
- сливки 20 г

1. Водку, ликер и 10 кубиков льда перемешайте в стакане для смешивания, после чего лед удалите.
2. Коктейль перелейте в бокал, влейте охлажденный кофе и добавьте слегка взбитые сливки.

Кофейный эг-ног

2 порции | 10 минут

- кофе черный крепкий 200 г
- яичные желтки 2 шт.
- молоко 200 г
- сахар 2 ст. ложки
- коньяк или ром 30 г
- кофе молотый 2 щепотки

1. Желтки разотрите с сахаром.
2. При непрерывном помешивании влейте горячее молоко, горячий кофе, коньяк или ром. Смесь разлейте в стаканы, посыпьте молотым кофе и, не перемешивая, сразу подавайте.



Коктейль «Александр-кофе»



Коктейль «Беатрис»



Кофейный эг-ног



«Исаев»

1 порция | 10 минут

- водка 40 мл
- сок березовый 150 мл
- лимон 1/2 шт.
- лед 200 г

1. Залейте в кастрюлю березовый сок, доведите до кипения, затем выпарите на 2/3 объема.
2. Добавьте тертую цедру 1/4 лимона.
3. Наполните стакан для смешивания кубиками льда, перелейте в него березовый сок, добавьте водку и размешайте барной ложкой.
4. Перелейте в охлажденный коктейльный бокал, добавьте ломтики лимона и украсьте цедрой.



Мохито

2 порции | 10 минут

- ром светлый 100 мл
- сахар тростниковый
- 4 ч. ложки
- содовая 120 мл
- сок лайма 2 ст. ложки
- мята 8 листочков
- лед

1. В высокий широкий стакан положите листочки мяты, тростниковый сахар и разомните. Добавьте сок лайма, измельченный лед, ром и перемешайте.
2. Влейте содовую и оформите стакан мятой и ломтиками лайма. Подавайте с соломинкой.



Ром бывает белым и темным, в зависимости от выдержки: если первый созревает год, то второй – около пяти лет.

Водка мартини

1 порция | 10 минут

- мартини сухой 40 мл
- водка 160 мл
- оливка 1 шт.
- цедра 1/2 лимона
- лед

1. В стакан для смешивания, наполненный

на одну треть льдом, налейте водку и мартини, перемешайте.

2. Затем отфильтруйте напиток в коктейльный бокал.
3. Положите оливку, отожмите в бокал цедру лимона.
4. Подавайте с коктейльной палочкой.

«Белые ночи»

6 порций | 10 минут

- мороженое фруктовое 300 г
- ром 3 ст. ложки
- шампанское 1 стакан

1. В бокалы положите по кусочку льда и по шарик мороженого, влейте ром, затем шампанское.
2. Подавайте коктейль с соломинками.



ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ С ВИНОМ

Промозглый серый вечер, на улице слякоть, ледяной ветер пронизывает насквозь... В такую погоду хочется укутаться пледом, сесть в уютное кресло перед зажженным камином и любоваться пляшущими языками пламени, держа в руках бокал с обжигающим небом и согревающим душу ароматным напитком.

История горячих алкогольных напитков берет свое начало еще в Древнем Риме, где принято было употреблять вино с добавлением пряностей – гвоздики, корицы, тимьяна, кориандра, лаврового листа. Долгое время такие напитки использовались в лечебных целях.

В самом деле, горячие напитки с вином обладают свойством восстанавливать физические силы и возвращать бодрость духа. Главное – правильно их приготовить.

Во-первых, ни в коем случае не следует доводить вино до кипения. Во-вторых, приготовленный напиток нужно пить сразу – разогревать его нельзя, иначе вкус будет безвозвратно потерян. В-третьих, если вы добавляете в вино воду, вскипятите ее заранее и наливайте аккуратно, по краю посуды.

И пусть за окном промозгло и холодно, ароматный и вкусный напиток согреет вас в любую погоду и поднимет настроение.

Если вы пригласили гостей на коктейль-вечер, то в заключение лучше подать **глинтвейн, грог** или **пунш**. Этими напитками зимой можно закончить званый обед или товарищеский ужин. После вечерней прогулки можно пригласить приятелей согреться глинтвейном.



При подаче разлейте глинтвейн в чашки и оформите ломтиками яблока.

Фруктовый глинтвейн

6 порций | 15 минут

- лимон и яблоко по 1 шт.
- вино красное 2 стакана
- коньяк 2 ст. ложки
- изюм без косточек 4 ст. ложки
- сахар коричневый 5 ст. ложек
- гвоздика 7 бутонов
- корица молотая 1/2 ч. ложки

Яблоко и лимон мелко нарежьте, добавьте вино, коньяк, изюм, сахар, корицу, гвоздику, перемешайте и прогрейте. Дайте постоять 5 минут.





**Чай-пунш
лимонный**



Грог с медом



**Чай-пунш
по-китайски**



**Грог
по-рыбацки**

Слово «пунш» происходит от древнеиндийского «панч», что означает «пять». Первоначально пунш полагалось составлять из пяти компонентов: вина, рома, фруктового сока, сахара или меда, пряностей. Обычно пунш приготавливают из столовых сухих вин. Горячий пунш подают при 65 °С. Подогревать вино выше 80 °С нельзя, так как при этом ухудшается его вкус и снижается крепость.

Чай-пунш лимонный

4 порции | 30 минут + настаивание

- чай 300 мл
- лимоны 5 шт.
- сахар 6 ст. ложек
- ром 200 мл

1. Лимоны очистите от кожуры, залейте цедрой горячим чаем и выдержите час под крышкой.
2. Из мякоти лимонов отожмите сок, добавьте сахар и перемешивайте сироп до полного растворения сахара.
3. Чайный настой прогрейте, процедите, смешайте с лимонным сиропом и ромом. Готовый напиток разлейте по чашкам и сразу подавайте.

Чай-пунш по-китайски

6–8 порций | 20 минут + настаивание

- чай 500 мл
- коньяк 250 мл
- апельсин 1 шт.
- лимон 1 шт.
- мед 150 г
- ром 250 мл

1. Апельсин и лимон очистите, из мякоти отожмите сок. Смешайте его с коньяком, добавьте цедру половины апельсина и лимона, дайте настояться 2–3 часа.
2. Смесь процедите, влейте горячий чай, добавьте мед и ром. Разлейте пунш по чашкам и сразу подавайте.

Грог готовят, добавляя к рому воду с сахаром или горячий чай. Придумали грог английские моряки, а вероятнее всего – английские пираты. Грог можно рекомендовать для чрезвычайных обстоятельств: чтобы быстро согреть людей, замерзших в снегу, попавших в шторм, ледяную воду. Во всех этих случаях грог дает быстрый эффект возбуждения, активизирует дыхание и сердечную деятельность. Но постоянно употреблять этот напиток, конечно, не следует.

Грог с медом

6 порций | 10 минут

- коньяк 1 стакан
- вода кипяченая 3 стакана
- мед 3 ст. ложки
- лимон 1 шт.

1. Воду соедините с коньяком и медом, прогрейте. Дайте постоять 5 минут.
2. Лимон нарежьте ломтиками.
3. Разлейте грог в чашки и подавайте горячим, оформив ломтиками лимона.

Грог по-рыбацки

2 порции | 15 минут

- чай 150 мл
- коньяк 100 мл
- ром 50 мл
- лимоны 2 шт.
- мед

1. С половины лимона срежьте цедру в виде спирали. Из мякоти двух лимонов отожмите сок.
2. Чай залейте кипятком, дайте настояться 5 минут, после чего процедите, добавьте коньяк, ром и лимонный сок.
3. Добавьте по вкусу мед, перемешайте и сразу подавайте.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com



Кулинарный КАЛЕЙДОСКОП

Надписи о вреде спиртного, которые размещают на этикетках алкогольных напитков и в рекламных проспектах, оказались неэффективны.

Такие выводы сделали специалисты Центра изучения маркетинга алкоголя в молодежной среде и Школы Блумберг имени Джона Хопкинса (США) после того, как изучили около 1,8 тысячи размещавшихся в различных журналах с 2008 по 2010 год рекламных материалов пива, тоников и сладких слабоалкогольных коктейлей. Дело в том, что хотя такие материалы и содержат сведения о вреде спиртного, в них содержатся также скрытые послы, побуждающие потребителей покупать алкогольные напитки. Спиртное представлено в качестве одного из атрибутов активного образа жизни, на рекламных макетах размещаются фотографии полуобнаженных девушек и т. п. Так или иначе, такая реклама влияет на выбор потребителей, среди которых много молодых людей. Недаром производители тратят столько средств на рекламу продукции: только в США на это ежегодно расходуется 4 миллиарда долларов, а на создание и размещение рекламы в журналах в 2008–2010 годах здесь было потрачено 847 миллионов долларов. Зачастую подобная реклама адресована именно молодежи. Не удивительно, что в США алкогольная зависимость становится все более распространенной среди молодых людей.

На продажу спиртного могут ввести госмонополию. Совет Федерации предлагает ввести государственную монополию на оборот этилового спирта и продажу алкогольных напитков в стране. Первый заместитель главы комитета по экономической политике Сергей Шатиров заявил: «Только введение госмонополии на продажу алкоголя и оборот этилового спирта могут кардинальным образом изменить ситуацию с алкогольной зависимостью у россиян». В последнее время предпринимаются различные меры, ограничивающие продажу и употребление спиртного (ужесточение требований к розничной продаже, введение требований для торговых помещений, запрет рекламы алкогольных напитков, увеличение штрафов за распитие спиртного в общественных местах и другие), но действенных результатов они пока не дали.

В то же время из-за подорожания легальной продукции потребители все чаще предпочитают суррогаты: самогон, спиртосодержащие настойки, которые можно приобрести в аптеках, и т. п. **По разным данным, доля на рынке контрафактной продукции сейчас составляет от 30 до 50%. Производство легальной продукции снизилось на 25%, и, соответственно, казна несет огромные убытки.**



«Почему после приема алкоголя краснеет лицо?» – задались вопросом корейские ученые.

И выяснили, что причиной является гипертония. Раньше специалисты полагали, что покраснение лица свидетельствует только о высокой чувствительности к алкогольным напиткам и даже их непереносимости. Теперь же оказалось, что у людей, у которых отмечается покраснение лица, более высок риск гипертонии. Такие выводы сделали специалисты Медицинской школы Чхуннамского университета, которые проанализировали данные о состоянии здоровья 1,7 тысячи человек, часть из которых не употребляла спиртное (288 человек). Из оставшихся же

527 краснели после приема алкоголя, 948 – нет. **Риск развития гипертонии у тех людей, чьи лица краснели после приема алкоголя, оказался в 2 раза выше.**

И в любом случае у людей, которые часто употребляют спиртное, развивается хронически повышенное давление.

Пятна же на лице после приема спиртного появляются у тех, кто генетически не способен усваивать первый метаболит алкоголя – ацетальдегид. Как отмечают ученые, к этому больше склонны женщины. Кроме того, у жителей Восточной Азии такая особенность встречается чаще, чем у европейцев.

Кто отправится в кулинарное путешествие в Европу?



ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ:

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ** и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**

Для того, чтобы **ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ**, размести на сайте фото блюда и рецепт его приготовления.

О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)



**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА - 2013»

ВНИМАНИЕ! НОВЫЕ ПРАВИЛА!

Как определяется победитель

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество «**МНЕ НРАВИТСЯ!**»

Правила действительны с ноября 2013 г. Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

ВЫБОР РЕДАКЦИИ В ДЕКАБРЕ



У вас получится очень сытное и вкусное блюдо. Сыр расплавится внутри мешочка, лук придаст пикантную нотку курице, а тесто пропитается аппетитным сочком!

НОВОГОДНИЕ МЕШОЧКИ

АВТОР РЕЦЕПТА – STREAM

9 порций | 1 час 10 минут

голень куриная 9 шт. • тесто слоеное 500 г • лук репчатый 1 шт. • сыр твердый 75 г • масло растительное 1 ч. ложка

1. Куриную голень приготовьте в мультиварке на пару (без соли и специй).
2. Слоеное дрожжевое тесто разморозьте. У меня получилось 5 пластов.
3. Лук обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.

4. Сыр натрите на мелкой терке. Смешайте с остывшим обжаренным луком.
5. Тесто разделите на 10 квадратов, из 10-го квадрата сделайте «веревочки».
6. В середину каждого квадратика выложите по 1 ложке начинки (лук с сыром), сверху поместите вертикально голень, поднимите края теста вверх. Завяжите «веревочкой» из теста.
7. Выпекайте 5–7 минут при 220 °С, затем уменьшите нагрев до 180 °С и выпекайте изделия 15–20 минут до образования золотистой корочки.



— Что надеть?

Дадим ответ
на вечный вопрос

*be stylish,
be happy*

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть

www.mmenu.com



Лучшие рецепты – на сайте

МИЛЛИОН МЕНЮ

