

40

безалкогольных коктейлей
без приторности.

Система вкусового баланса



Вера Мельникова

**40 безалкогольных
коктейлей без приторности.
Система вкусового баланса**

«Автор»

2026

Мельникова В.

40 безалкогольных коктейлей без приторности. Система вкусового баланса / В. Мельникова — «Автор», 2026

Здесь собраны напитки с цитрусами, ягодами, овощами, травами и пряностями: от огуречного коктейля с лаймом допряного пунша на восемь порций. В каждом рецепте указаны ингредиенты и пропорции, время, примерный выход, шаги приготовления и подсказка, как поправить вкус.

© Мельникова В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О книге	5
Шпаргалка семи рычагов	7
Замены по задаче ингредиента, а не по похожему названию	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

40 безалкогольных коктейлей без приторности. Система вкусового баланса

О книге

Хороший безалкогольный коктейль не обязан быть сладким лимонадом. В его вкусе различимы первые ноты свежести, фруктов или пряностей, середина с подходящей плотностью и внятное послевкусие. Добиться этого дома можно водой, соками, травами, специями и точной дегустацией. Рецепты рассчитаны на напитки **без алкоголя и без кофеина**: не используйте спиртовые биттеры, настойки и ароматизаторы на этаноле, комбучу и другие напитки брожения, «безалкогольные» аналоги с остаточным алкоголем, кофе, обычный чай, мате и энергетики. Если статус готовой основы или миксера вызывает сомнения, проверяйте обозначение **0,0%** и состав; для настоев берите пищевые травы и пряности, а не эфирные масла. «Без добавленного сахара» не означает отсутствия природного сахара в соке.

Что понадобится. Нож и доска, ложка, мелкое сито, кружка для настоя, иногда тёрка и вилка или погружной блендер. В рецептах чайная ложка условно равна **5 мл**, столовая — **15 мл**; для точного сока лучше мерный стаканчик или шприц без иглы. Сухие навески 2–12 г отмеряйте кухонными весами (удобен шаг 0,1 г) или фасовкой с обозначенной массой. Ложка рыхлых листьев, порошка и зёрен не заменяет граммы; без весов и маркировки точную дозу не определить. Указанный выход — примерный объём **жидкой части без льда**: часть сока останется в мякоти и сите. Это не вместимость стакана: нужен запас для всего указанного льда, перемешивания и небольшой вкусовой поправки после пробы. Лёд обычно указан в граммах; если нет весов, заполните им стакан примерно наполовину или на две трети. Стакан и воду охладите заранее: тёплый и ледяной напиток воспринимаются по-разному.

Настои и пюре. Кулинарные листья, цедру и специи заливайте водой на указанное время, процеживайте сразу, затем охлаждайте. Для воды около 95 °С дождитесь, когда вскипевший чайник перестанет бурно кипеть; для 85–90 °С перелейте воду в кружку и дайте ей ещё немного остыть. Это приблизительные бытовые ориентиры, а не проверка температуры: для точного режима нужен кухонный термометр. Долгое настаивание «для крепости» нередко добавляет древесную горечь. Ягоды и мягкие фрукты можно размять вилкой; если нужна однородность, протрите через сито, при необходимости регулируя количество мякоти. Мойте овощи, фрукты и посуду; скоропортящиеся заготовки держите охлаждёнными и соблюдайте условия хранения продуктов. Для четырёх человек умножайте количество негазированных компонентов на четыре, но пробуйте общую смесь до розлива; лёд раскладывайте по стаканам, а содовую вливайте в последнюю минуту. Пузырьки не взбивайте блендером.

Как пробовать и исправлять. Проверьте ингредиенты и этикетку → отмерьте и охладите → соедините в описанном порядке → попробуйте при температуре подачи → назовите **один главный недостаток** → измените один параметр и попробуйте снова. Семь возможных рычагов — **сладость, кислотность, горечь, соль, аромат, газированность, текстура/плотность**. Они не являются списком обязательных добавок. Для стакана около 200–250 мл пробные шаги в **5–15 мл холодной воды или содовой** и **1–2 мл цитрусового сока** удобны лишь как отправная точка; спелость плода, концентрация сока и личный вкус меняют результат. Не пытайтесь автоматически исправить любую проблему сахаром, солью или горечью.

Полный пример на коктейле 01. Базовая формула: **огурец 65 г, лаймовый сок 15 мл, мята 4 листа, очень холодная содовая 155 мл и лёд 100 г**; огурец разминают, отжимают через сито, смешивают с лаймом и мятным ароматом, затем добавляют лёд и содовую.

При первой пробе в стакане оказалось **20 мл лайма вместо 15 мл**. Кислота выступала первой, запах мяты оставался, а огуречная свежесть терялась. Добавили **15 мл охлаждённой содовой**, один раз осторожно перемешали и попробовали снова. Лайм стал менее резким, огурец снова читался, напиток остался бодрым и газированным: на этом коррекцию закончили. Это не универсальная формула нейтрализации кислоты, а пример одной измеренной поправки с повторной дегустацией.

Шпаргалка семи рычагов

Рычаг: Сладость

Что заметно в холодном бокале: Вкус тянется как варенье, фрукт заслоняет всё остальное; либо напиток кажется пустым

Одна небольшая поправка и проверка: При избытке сладости добавьте 10 мл холодной воды или содовой; если не хватает округлости, допустим 1 г сахара, полностью растворённый в негазированной части. Снова оцените именно сладость, не меняя одновременно кислоту.

Рычаг: Кислотность

Что заметно в холодном бокале: Кислота сводит скулы, оттенки вкуса пропадают; либо послевкусие кажется вялым

Одна небольшая поправка и проверка: При резкой кислоте — 10–15 мл воды; при вялости — 1–2 мл лимона или лайма. Перемешайте и пробуйте после охлаждения.

Рычаг: Горечь

Что заметно в холодном бокале: Цедра или трава оставляет грубый, долгий след

Одна небольшая поправка и проверка: Немедленно удалите растение или специю, влейте 10 мл воды; для следующей порции сократите настаивание. Проверьте, перестала ли горечь преобладать.

Рычаг: Соль

Что заметно в холодном бокале: Овощной вкус плоский; либо соль уже различима сама по себе

Одна небольшая поправка и проверка: Там, где соль уместна, начните с нескольких крупинок; при пересоле добавьте 10–15 мл **несолёной** основы. Пробуйте после полного растворения.

Рычаг: Аромат

Что заметно в холодном бокале: Состав верный, но запах почти не ощущается; либо он слишком резкий

Одна небольшая поправка и проверка: Слегка разотрите один свежий лист травы или добавьте тонкую полоску цедры без белого слоя; при избытке уберите ароматические твёрдые части. Поднесите холодный стакан к носу и попробуйте.

Рычаг: Газированность

Что заметно в холодном бокале: Содовая выдохлась или пузырьки мешают различить вкус

Одна небольшая поправка и проверка: При слабом газе долейте 10–15 мл только что открытой холодной содовой; при слишком сильном — один раз аккуратно размешайте, не взбивая. Через несколько секунд снова оцените газированность.

Рычаг: Текстура и плотность

Что заметно в холодном бокале: Пюре тяжёлое, напиток трудно пить; либо сок совсем водянистый

Одна небольшая поправка и проверка: Если напиток слишком густой — 10 мл воды, если водянистый — 1 ч. л. процеженного пюре из того же фрукта. Снова оцените ощущение во рту, не повышая сразу сладость.

Замены по задаче ингредиента, а не по похожему названию

Нужная функция: Добавить кислоту

Домашняя замена: Лимон вместо лайма или наоборот

Что учесть: Начинайте с чуть меньшего объёма и доводите по 1–2 мл: аромат и сила кислоты различаются.

Нужная функция: Дать несладкую жидкую основу

Домашняя замена: Холодная вода, огуречная вода, слабый охлаждённый ройбуш без добавок

Что учесть: Содовая меняет и газированность; сок яблока, даже несладкий, заметно слаще воды. Покупной миксер с неясным статусом используйте только при отметке 0,0%.

Нужная функция: Создать свежий травяной запах

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.