

高等院校“十二五”旅游管理类课程系列规划教材

酒吧运营管理

Bar Operation Management

鲍洪杰 张 平 主编



Bar Operation Management

3 0 1 6 5 4 5 6 8 7 0 1 5 6



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

高等院校“十二五”旅游管理类课程系列规划教材
2012年度西北民族大学学科办资助

酒吧运营管理

Bar Operation Management

鲍洪杰 张 平 主编



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

酒吧运营管理/鲍洪杰, 张平主编. —北京: 经济管理出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5096-2898-0

I. ①酒… II. ①鲍… ②张… III. ①酒吧—商业经营—高等学校—教材 ②酒吧—商业管理—高等学校—教材 IV. ①F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 000338 号

组稿编辑: 王光艳
责任编辑: 许 兵
责任印制: 黄章平
责任校对: 张 青

出版发行: 经济管理出版社
(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn
电 话: (010) 51915602
印 刷: 北京晨旭印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 720mm×1000mm/16
印 张: 16.25
字 数: 350 千字
版 次: 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5096-2898-0
定 价: 48.00 元

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

前言

为了满足高等本科学校酒吧管理专业课程的需求,作者精心总结了自己多年的调酒经验与教学经验,在此基础上编写了这本《酒吧运营管理》。

本书分为八章:第一章为酒水基础知识;第二章为酒水品鉴与服务;第三章为酒吧筹建;第四章为酒水单设计与定价;第五章为酒吧营销管理;第六章为酒吧服务;第七章为酒吧财务管理;第八章为酒吧人力资源管理。本书既可作为旅游管理本科学生的选修教材,也可作为高职高专学校的必修教材。在教材的内容选择上,首先强调理论知识的通俗化,并以理论体系为主线,侧重管理知识系统化,使内容更适合高等学校教学要求。

其次,在观点的表述上,以酒吧管理实践内容与案例作为支撑,突出学术的应用性和管理的实践性。在教材结构上,保证了教学目标的顺利完成。在每章的开始设置了“本章导读”,对本章内容的重点以及难点进行介绍,使学生明确该章的主要内容,在学习的时候更能做到有的放矢。同时,在每章的最后留有思考题,包括基本理论题与综合应用题,每章还链接一些案例描述,贯穿了该章的知识点。

本教材的主要目的是培养有较强实践能力、管理能力、创新能力,能满足酒吧管理一线工作的应用型人才。

本书得到了西北民族大学管理学院张平副教授和李秀芳副教授的大力支持,感谢他们为本书付出的辛勤劳作;感谢西北民族大学管理学院苏成明同学对本书相关资料的收集和校对工作;感谢西北民族大学学科建设工作室对本书出版的资金资助;同时也对母校中南财经政法大学本科博士生导师刘德光教授表示感谢,在撰写出版上刘老师给了我较多的自由支配时间,使得本书得以顺利完稿。

本书由鲍洪杰、张平共同编著,由于时间紧迫与专业水平有限,本书难免有不当之处,敬请同行们斧正。

鲍洪杰

2015年1月

目 录

第一章 酒水基础知识	1
第一节 酒水的含义与分类	1
第二节 无酒精饮料	5
第三节 蒸馏酒	15
第四节 发酵酒	23
第五节 配制酒	27
第六节 鸡尾酒	32
第二章 酒水品鉴与服务	35
第一节 茶艺与茶道	35
第二节 咖啡的调制	39
第三节 蒸馏酒的品鉴与服务	45
第四节 发酵酒的品鉴与服务	47
第五节 鸡尾酒的品鉴与服务	52
第三章 酒吧筹建	63
第一节 酒吧的形式	63
第二节 酒吧的选址	64
第三节 酒吧装修设计	73
第四节 酒吧的人员与岗位	81
第五节 酒吧设施规格与常用设备	83
第四章 酒水单设计与定价	93
第一节 酒水单的作用及设计原则	93
第二节 酒水单的基本样式和内容	96



第三节 酒水单的定价	98
第五章 酒吧营销管理	109
第一节 酒吧营销基础知识	109
第二节 酒吧营销计划	130
第三节 酒吧品牌营销战略	132
第六章 酒吧服务	137
第一节 酒吧服务概述	137
第二节 酒吧的服务标准化程序	139
第三节 酒吧服务的技巧	143
第四节 酒吧店外服务技巧——以鸡尾酒会为例	147
第七章 酒吧财务管理	153
第一节 酒吧的成本核算	153
第二节 酒吧的成本控制	155
第三节 酒吧收益分析	161
第四节 财务预算	165
第五节 财务报表和比率分析	168
第六节 酒吧收益管理	170
第八章 酒吧的人力资源管理	179
第一节 酒吧的用人及招聘计划	179
第二节 员工的筛选和录用	184
第三节 酒吧人员的培训与绩效评价	189
第四节 酒吧奖惩与福利待遇管理	195
附录一 深圳市各级调酒师实操考核鸡尾酒配制	201
附录二 酒吧酒水单中英文对照	215
参考文献	255

第一章 酒水基础知识

本章导读：了解酒水的含义以及酒水的分类，酒水的分类方法主要包括按生产工艺分类、按照酒精含量分类；了解不含酒精的饮料，主要包括茶、咖啡、矿泉水和碳酸饮料、果蔬汁饮料与功能性饮料、含乳饮料等；掌握蒸馏酒的类型，主要包括白兰地、金酒、威士忌、伏特加、朗姆酒、特吉拉酒和中国白酒；掌握发酵型酒的类型，包括葡萄酒、啤酒、黄酒和清酒。掌握配制酒的类型主要包括开胃酒、餐后甜食酒、利口酒和中国配制酒；并理解蒸馏酒、发酵型酒、配制酒的区别。掌握鸡尾酒的结构，理解鸡尾酒的特点，了解鸡尾酒的场合与口味。

第一节 酒水的含义与分类

酒水指酒类和水类的统称，可指酒、水、饮料等液体可饮用的水，用来招待客人的液体，此词主要应用于餐饮界。酒水的分类按国别通常可以分为国酒和洋酒；按生产工艺可以分为发酵酒、蒸馏酒、配制酒；按酒精含量可以分为软饮料和硬饮料。

一、酒水的含义

酒水是指酒类与水类的合称，指含乙醇或不含乙醇的饮料，此术语主要应用于餐饮行业。酒水按习惯分为酒和水两大类，其中酒是指含有酒精的一种可饮用的饮料，其中乙醇浓度超过0.5%的饮品；而水是指不含酒精的饮用品。

因此，根据乙醇含量可以把酒和水细化为酒精饮料和无酒精饮料。

酒精饮料（Alcoholic Beverage）指饮料中的乙醇含量超过0.5%，经过发酵、蒸馏、勾兑等工艺制成的饮品。主要包括葡萄酒、中国白酒、香槟酒、啤酒、白兰地、威士忌、伏特加、威末酒、朗姆酒、力娇金酒、特吉拉酒等。

无酒精饮料（Nonalcoholic Beverage）指饮料中基本不含乙醇或含量低于0.5%的饮品。主要包括：带汽饮料（Soft Drink With Gas）、不带汽饮料（Soft



Drink Without Gas)。带汽饮料主要指可口可乐 (Coca Cola)、健怡可乐 (Diet Coca)、雪碧 (Sprite)、七喜 (Seven Up)、奎宁汽水 (Tonic Water)、苏打汽水 (Soda Water)、姜汁汽水 (Ginger Ale)、橘子汽水 (Sunkies Orange)、柠檬汽水 (Sunkies Lemon)、巴黎水 (Perrier)、矿泉水 (Natural Mineral Water)、青岛绿牌 (Tsing Dao Green Label Local)；不带汽饮料主要指果汁类 (Juices) 冷饮、咖啡、茶、热牛奶等。

酒的度数表示酒中含乙醇的体积百分比，通常以 20℃ 时的体积比表示，如 50 度的酒，表示在 100mL 的酒中，含有乙醇 50mL (20℃)。表示酒精含量也可以用重量比，重量比与体积比可以互相换算。西方国家常用美制 proof 表示酒精含量，规定 200 proof 为酒精含量 100% 的酒，如 100 proof 的酒则含酒精 50%。

二、酒水的分类

在我国，酒水通常可分为两大类，即国酒和洋酒。

酒水可以按照不同的分类标准进行分类，比如按照生产工艺、酿造原料、产地、酒精含量等不同标准进行分类，以下是几种常用的分类方法。

1. 按生产工艺分类

酒的味道和特色与其生产工艺紧密相关。酒按生产工艺分类包括发酵、蒸馏和配制。发酵工艺制成的酒称作发酵酒；蒸馏方法制成的酒称作蒸馏酒；配制方法制成的酒称作配制酒。配制酒是酒厂根据市场需求而开发和生产的一类酒，这种酒又可分为多种类型，如鸡尾酒就属于配制酒。

(1) 发酵工艺。发酵酒是指将酿造用的谷物与水果等放入容器中加入酵母菌酿制而成的酒液。我们常喝的发酵酒有米酒、黄酒、啤酒、葡萄酒等。

(2) 蒸馏勾兑工艺。蒸馏勾兑工艺指把经过发酵的酒液加以蒸馏提纯后，得到的较高浓度酒精液体，一般可以进行一次或多次蒸馏，获得较高浓度品质的酒液。常见蒸馏酒有国外调制鸡尾酒的六大基酒（毡酒、威士忌、伏特加、朗姆酒、白兰地、龙舌兰酒）、中国的五粮液、茅台，等等。

(3) 配制工艺。配制酒常用的方法主要有四种：浸泡、勾兑、精炼、蒸馏。

1) 浸泡法主要是指加入可食用的花、果、动植物或中草药，浸没于酒基中陈酿而制成的方法。中国使用浸泡法，以山西竹叶青最为著名，它以汾酒为原料，加入竹叶、当归、檀香等芳香中草药材和适量的白糖、冰糖后浸泡制作而成。该酒色泽金黄、略带青碧，酒味微甜清香，酒性温和，适量饮用有较好的滋补作用；酒度为 45 度，含糖量为 10%。

2) 勾兑法主要是指把两种或几种酒兑和在一起。如威士忌中的调和威士忌就是把不同度数和不同年代的威士忌勾兑在一起，使其形成一种新的口味，酒吧



常用的杰克丹尼就是一种混合勾兑出来的威士忌酒。

3) 蒸馏法是指将药材、香料等原料放入酒基中进行蒸馏而制成配制酒的方法。这种方法主要在过滤器上进行,上面的玻璃器放置药材、香料等,下面的玻璃器放有基酒,加热后,酒遇热上浮,吸收了药材、香料的气味,反复循环,直到酒能摄足相应的气味为止。

4) 精炼法是指将药材、香料等原料提炼成香精加入成品酒中而制成配制酒的方法。例如,茴香酒实际上是用茴香油和蒸馏酒配制而成的酒,茴香油中含有大量的苦艾素,45度酒精可以溶解茴香油。

2. 按照酒精含量分类

酒水按含酒精量成分分为“软饮料”和“硬饮料”。软饮料是指乙醇含量小于0.5%的饮料制品,在制造业中通常分为含碳酸饮料与不含碳酸饮料。硬饮料是指乙醇含量大于0.5%的饮料制品。

(1) 软饮料。根据中华人民共和国国家食品监督局颁布的《软饮料的分类》GB 10789—89 软饮料的分类,软饮料可分为碳酸饮料、果汁饮料、蔬菜汁饮料、奶乳饮料、植物性蛋白饮料、水饮料。

1) 碳酸饮料。指在经过纯化的饮用水中,压入二氧化碳气的饮料,在糖液中,加入果汁(或不加果汁)、酸味剂、着色剂及食用香精等制成调和糖浆,然后加入碳酸水(或调和糖浆与水按比例混合后,吸收碳酸气)而制成的饮料。常见的:①果汁型,指原果汁含量不低于2.5%的碳酸饮料,如橘汁汽水、菠萝汁汽水等。②果味型,以食用香精为主要赋香剂以及原果汁含量低于2.5%的碳酸饮料。如橘子汽水、柠檬汽水等。③可乐型,指含有可乐果、白柠檬、月桂、焦糖色或其他类似辛香和果香混合香气的碳酸饮料。

2) 果汁饮料。指用成熟适度的新鲜或冷藏果实为原料,经机械加工所得的果汁或混合果汁类加入糖液、酸味剂等配料所得的制品。其成品可直接饮用或稀释后饮用。常见的:①原果汁,指原料水果用机械方法(如榨汁工艺)加工所得的、没有发酵过的、具有该种原料水果原有特征的制品。②浓缩果汁,指用物理分离方法,从原果汁中除去一定比例的天然水分后所得的、具有该种水果应有特征的制品。③原果浆,指整只水果或水果的可食部分用打浆工艺制得的,没有去除汁液的、没有发酵过的、具有该种水果原有特征的浆状制品。④浓缩果浆,指用物理分离方法从原果浆中除去一定比例的天然水分所得的具有该种原果浆应有特征的酱状制品。⑤水果汁,指用原果汁(或浓缩果汁)经糖液、酸味剂等调制而成的能直接饮用的制品。其原果汁含量不低于40%,有浑汁和清汁。⑥果肉果汁饮料,指用原果浆(或浓缩果浆)经糖液、酸味剂等调制而成的制品。其原果浆含量不低于35%,可溶性固形物不低于13%。⑦高糖果汁饮料,指用原果汁



(或浓缩果汁)经糖液、酸味剂等调制而成的、含糖较高的稀释后可饮用的制品。其原果汁含量不低于 5.0%，乘以该产品标签上标识的稀释倍数；总含糖量不低于 8.0%（以转化糖计），乘以该产品标签上标识的稀释倍数。⑧果粒果汁饮料，指原果汁（或浓缩果汁）中加入柑橘类或其他水果经切细的果肉，经糖液、酸味剂等调制而成的制品。其原果汁含量不低于 10%（以质量计）；果粒含量不低于 5%。⑨果汁饮料，指用原果汁（或浓缩果汁）经糖液、酸味剂等调制而成的制品。其原果汁含量不低于 10%。⑩果汁水，指用原果汁（或浓缩果汁）经糖液、酸味剂等调制而成的制品。其原果汁含量不低于 5.0%，有浑汁和清汁。

3) 蔬菜汁饮料。指一种或多种新鲜蔬菜汁（或冷藏蔬菜汁）、发酵蔬菜汁，加入食盐或糖等配料，经脱气、均质及杀菌等所得的各种蔬菜汁制品。其种类包括：①蔬菜汁，指新鲜蔬菜汁（或冷藏蔬菜汁）经食盐或糖等配料调制而成的制品。②混合蔬菜汁，指两种或两种以上的新鲜蔬菜汁（或冷藏蔬菜汁）经食盐或糖等配料调制而成的制品。③发酵蔬菜汁，指蔬菜经乳酸发酵后所得汁液经食盐等配料调制而成的制品。

4) 奶乳饮料。指以鲜乳或乳制品为原料未经发酵或经发酵，加入水或其他辅料加工制得的液状或糊状制品。其种类：①乳饮料，指以鲜乳或乳制品为原料，加入糖、果汁（或水）、可可、咖啡、食用香精及着色剂等配料制得的制品。②乳酸饮料，指鲜乳或乳制品用乳酸菌或酵母发酵，加入糖、食用香精等配料而制得的糊状或液状制品，并以此为原料加水稀释的饮料。其成品非脂乳固形物含量不低于 3%。

5) 植物蛋白饮料类。指大豆经纯化、研磨、去残渣、加入（或不加入）风味剂（糖类、咖啡、可可、果蔬汁液、着色剂和食用香精等）、杀菌、脱臭、均质等制得的制品。其种类：①纯豆乳，指大豆经研磨后，萃取性状良好的呈乳白色至淡黄色的乳状液体制品。其大豆固形物含量不低于 8%。②调制豆乳，指纯豆乳加入糖类、精制植物油、食盐、乳化剂等配料制得的制品。其大豆固形物含量不低于 6%。③豆乳饮料，指纯豆乳加入糖类、蔬菜汁、乳或乳制品、咖啡、可可等配料制得的制品，其大豆固形物含量不低于 4%。④其他植物蛋白饮料，指蛋白质含量较高的植物种子，如花生、杏仁等，经水磨碎、去残渣、加入糖类等配料制得的制品。

6) 水饮料。水是我们人体不可缺少的必需品，成年人一天一般要饮用八杯水才能保证人的正常机能。水的种类：①饮用水，指先从政府允许的水源地取水，然后过滤或经其他方法处理再装瓶。②纯净水，指通过蒸馏去除普通水里所含各种杂质和矿物质的水。③矿泉水，指含有适量矿物质成分的水，其主要的矿物质成分是钙、镁、钠、钾等，这些矿物质来自于矿物的无机盐类。



(2) 硬饮料。硬饮料按酒精含量可以分为低度酒、中度酒、高度酒三类。

1) 低度酒。酒精含量 <20 度的酒为低度酒，常见的低度酒有葡萄酒、香槟酒、青梅酒、啤酒以及日本清酒，等等。

2) 中度酒。酒精含量 $20\sim 40$ 度的酒被称为中度酒，换算成酒精兑水的百分数为 $20\%\sim 40\%$ ，如水井坊等。

3) 高度酒。指 40 度以上的烈性酒，国内的酒水中贵州茅台酒、宜宾五粮液、泸州老白干属于烈性酒；国外的鸡尾酒配制中常用的六大基酒都属于烈性酒。

第二节 无酒精饮料

通常的无酒精饮料主要包括茶、咖啡、饮用水和碳酸饮料、果蔬汁饮料与功能性饮料、含乳饮料等。

一、茶

茶是以茶叶为原料，经沸水冲泡而成的饮料，是世界公认的三大饮料（茶叶、咖啡、可可）之一，饮茶之风已遍及五大洲 160 多个国家和地区。

1. 茶的历史

中外学者一致公认茶叶的原产地在中国，中国是“茶的故乡”，文字记载表明，我们祖先在 3000 多年前已经开始栽培和利用茶树。目前中国茶树品种多达 600 余种，足以证明茶原产地资源之丰富。

茶树的起源问题，至今仍是众说纷纭，尚无定论。其起源地点有云南说、贵州说、川西说、鄂西说、湖南说，等等，但主流观点是西南地区，包括云南、贵州、四川是茶树原产地的中心。杭州西湖龙井、洞庭碧螺春、湖北采花毛尖、庐山云雾、君山银针、白毫银针、安溪铁观音、祁门红茶、云南普洱茶与苏州茉莉花茶被誉为“中国十大名茶”。

2. 茶的种类

中国茶叶品种较多，目前尚无统一的分类方法。通常根据茶叶制作工艺及品质的不同，将茶叶归纳为七大类，即绿茶、黄茶、白茶、青茶、黑茶、红茶和金茶，这七大类茶被称为基本茶类。用基本茶类的茶叶进行再加工而形成的茶叶统称为再加工茶。

此外，按茶叶发酵程度可分为不发酵茶、半发酵茶、全发酵茶、后发酵茶；按茶叶的采制时间可分为春茶、夏茶、秋茶、冬茶；按饮用方式可分为热茶、冰茶。在欧洲，通常把茶叶按商品特性分为红茶、乌龙茶、绿茶三大类。



(1) 基本茶类。根据制造方法不同和品质上的差异,将基本茶叶分为绿茶、红茶、乌龙茶(即青茶)、白茶、黄茶、金茶和黑茶七大类。

1) 绿茶。绿茶又称为不发酵茶(发酵度为零)。它是采摘茶树上的嫩芽和新叶,经杀青、揉捻、干燥等工艺程序制作而成。因没有经过发酵程序,保留了茶叶的翠绿色和天然物质,冲泡后茶水、茶叶都呈绿色,具有香高、味醇、形美、耐冲泡等特点。由于加工时干燥的方法不同,绿茶又可分为炒青绿茶、烘青绿茶、蒸青绿茶和晒青绿茶。绿茶是中国最早出现的一种茶类,其产量、品质都居世界前列,全国18个产茶省(区)都生产绿茶。

2) 黄茶。黄茶属于轻发酵茶,在制茶过程中,有的揉前堆积闷黄,有的揉后堆积或久摊闷黄,有的初烘后堆积闷黄,有的再烘时闷黄,具有黄叶、黄汤的特色。黄茶芽叶细嫩,香味鲜醇,冲泡的茶叶在茶汤中上下漂动,呈现美妙的律动感。黄茶依原料芽叶的嫩度和大小可分为黄芽茶、黄小茶和黄大茶三类。

3) 白茶。属轻度发酵的茶。它是福建特产,主要产于福鼎、政和、松溪和建阳等县。因加工时不炒不揉,只将细嫩、叶背长满茸毛的茶叶晒干或用文火烘干,使白色茸毛完整地保留下来而得名。白茶芽头肥壮,叶底嫩匀,味道清凉,泡出的汤色较其他茶叶色淡,其性清凉,最具有退热降火功效。白茶有白毫银针、白牡丹、贡眉、寿眉。

4) 青茶。青茶又称乌龙茶,属半发酵茶。青茶综合了绿茶和红茶的制法,即制作时适当发酵,使叶片中间为绿色,叶缘呈红色,故有“绿叶红镶边”之称。青茶质量介于绿茶和红茶之间,既有红茶浓郁鲜味,又有绿茶清芬香气,滋味格外清香浓厚。

5) 黑茶。黑茶原料粗老,一般堆积发酵时间较长,叶色多呈暗褐色,风味圆润,是中国部分少数民族日常生活的必需品。与绿茶不同的是,黑茶保质期较长,以陈年为佳品。黑茶产区广阔,品种款色很多,更有自己独特的形状,如青砖茶、扁茶、方茶和圆茶等。

6) 红茶。红茶属于全发酵茶。红茶加工时不经杀青,而且萎凋,使鲜叶失去一部分水分,再揉捻成条或切成颗粒,然后发酵,使所含的茶多酚氧化,变成红色的化合物。这种化合物一部分溶于水,一部分不溶于水,而积累在叶片中,从而形成红汤、红叶。红茶口感香甜味醇,并具有保存持久的质量特征。红茶主要有工夫茶、小种红茶和红碎茶三大类。

7) 金茶。金茶是七大茶类中最为稀有的一类茶品,要经过数月或经年的自然发酵,金茶原叶中营养物质会凝聚成金色菌体,覆盖于金茶表面,该菌体为冠状散突菌,通俗来讲就是年久的灵芝表面孢子所含的抗衰老物质,大量的金茶原叶中,只有少部分茶叶能够适度发酵,产生均匀金色菌体,其稀少而珍贵、保



健功效卓越，因此金茶又被称为“茶灵芝”、“金灵芝”或者“瑶池仙茶”，被中外茶业界誉为时尚尊贵茶品。极品金茶遍体金色，泡出茶汤为琥珀金色。

(2) 再加工茶。再加工茶是对基本茶类的茶叶进行再加工而成。如熏花后形成花茶、蒸压后形成紧压茶、浸提萃取后制成速溶茶、加入果汁形成果味茶、加入中草药形成保健茶、把茶叶加入饮料中制成茶饮料。因此，再加工茶也有六大类，即花茶、紧压茶、萃取茶、果味茶、药用保健茶和茶饮料，分别具有不同的品味和功效。

1) 花茶。花茶又称熏花茶、香花茶、香片。由精制茶叶与具有香气的鲜花拌和，通过一定的加工方法，促使茶叶吸附鲜花的芬芳香气而成。按所用鲜花的划分，有茉莉、白兰、珠兰、桂花、玫瑰、柚花等花茶。一般以烘青绿茶为茶坯，因其吸附性强，能使茶香花香融为一体，也有用红茶或乌龙茶做茶坯的。

2) 紧压茶。紧压茶是以黑毛茶、老青茶及其他毛茶为原料，经过堆放、蒸、压等典型工艺过程加工而成的圆饼形、正方形、砖块形、圆柱形或其他形状的茶叶，其中以用黑茶制成的紧压茶为正宗。紧压茶的多数品种比较粗老，干茶色泽黑褐，汤色橙黄或橙红，紧压茶有防潮性能好、便于运输和储藏、茶味醇厚、适合减肥等特点，在少数民族地区非常流行。

3) 萃取茶。萃取茶是以成品茶或半成品茶为原料，用热水萃取茶叶中的可溶物，过滤去茶渣取得的茶汁，经浓缩、干燥而制成固态或液态茶，统称为萃取茶。主要有罐装饮料茶、浓缩茶和速溶茶。

4) 果味茶。果味茶是利用红茶、绿茶提取液和果汁为主要原料，再加糖和天然香料经科学方法调制而成的一种新型口味饮料。这类茶既有茶味，又有果味香，风味独特。其滋味酸甜可口，回味甘凉，是一种提神解渴、老少皆宜的饮料。如荔枝红茶、柠檬红茶、猕猴桃茶、鲜橘汁茶、椰子茶、山楂茶等。

5) 药用保健茶。药用保健茶是指将药物与茶叶配制而成，以发挥和加强药物的功效，有利于药物的溶解，增加香气，调和药味。这种茶的种类很多，如“益寿茶”、“减肥茶”、“肠润茶”等。

6) 茶饮料。茶饮料是指以茶叶的萃取液、茶粉、浓缩液为主要原料加工而成的饮料，具有茶叶的独特风味，含有天然茶多酚、咖啡因等茶叶有效成分，兼有营养、保健功效，是清凉解渴的多功能饮料。按其原辅料不同分为茶汤饮料和调味茶饮料，茶汤饮料又分为浓茶型和淡茶型，调味茶饮料还可分为果味茶饮料、果汁茶饮料、碳酸茶饮料、奶味茶饮料及其他茶饮料。

3. 茶的功效

茶在我国被誉为“国饮”，在国外则被称为“健康之液，灵魂之饮”。现代科学大量研究证实，茶叶确实含有与人体健康密切相关的生化成分，茶叶不仅具有



提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用，还对现代疾病，如辐射病、心脑血管病、癌症等，有一定的药理功效。可见，茶叶药理功效之多、作用之广，是其他饮料无可替代的。茶叶具有药理作用的主要成分是茶多酚、咖啡因、脂多糖等。

虽然喝茶有很多的好处，但由于个人体质不同，并不是每一个人都适合经常饮茶。对于患有缺铁性贫血、失眠及神经衰弱、活动性胃溃疡、泌尿系统结石、肝功能不良、便秘、心脏病、营养不良等病症的人和经期、怀孕期、哺乳期的女性应该尽量少喝茶。

二、咖啡

茶叶与咖啡、可可并称为世界三大饮料。咖啡树属茜草科常绿小乔木，产于热带、亚热带。叶长卵形，花白色，结深红色浆果。咖啡有小果、中果、大果咖啡等。原产于埃塞俄比亚。

日常饮用的咖啡是用咖啡豆经各种不同的烹煮器具制作出来的。

1. 咖啡的历史

“咖啡”一词源自希腊语“Kaweh”，翻译就是“力量与热情”。咖啡树是属茜草科的灌木类，普通日常喝的咖啡是用咖啡豆经各种不同的烹煮器具制作出来的，而咖啡豆是指咖啡树果实里的果仁，再用一定的烘焙方法烘焙而成。

咖啡的发现有许多传说，而其成为人们生活中的饮品，真实的时间来源于阿拉伯古文献记载。公元11世纪，当时阿拉伯地区盛行将晒干的咖啡豆煎煮成汤汁，当成胃药使用。发现这种咖啡汁液有提神的效果，便使用它作为替代酒类的振奋性饮料，将这种饮料由阿拉伯传到埃及，再传到叙利亚、伊朗、土耳其等地。到了13世纪以后，阿拉伯人已懂得将生咖啡豆晒干，加以烘焙，用臼杵捣碎后，再用水熬煮，因而得到较质纯的咖啡。

16世纪中东的大马士革（1530年）诞生了世界上第一家咖啡馆。据学者推测，在16世纪末繁荣的调味原料进出口贸易中，有不少来自东方的咖啡豆开始从经贸发达的威尼斯源源不断地进入欧陆。

2. 咖啡的主要成分

咖啡的化学成分相当复杂，其中以碳水化合物比例最多。咖啡中含有多种碳水化合物，共占咖啡豆总比例的60%，另外还有一些蛋白质、油脂、丹宁酸、咖啡因、矿物质及其他微量成分；然而品种、产地及收获季节都会影响到这些成分的组成。生豆的各种成分，在烘焙过程中会发生化学变化，并形成各种咖啡豆独有原风味与色泽。

（1）咖啡因。有强烈的苦味，能刺激中枢神经系统、心脏和呼吸系统。适量



的咖啡因亦可减轻肌肉疲劳，促进消化液分泌。由于它会促进肾脏机能，有利尿作用，能将体内多余的钠离子排出体外。但摄取过多会导致咖啡因中毒。

(2) 丹宁酸。煮沸后的丹宁酸会分解成焦梧酸，所以冲泡过久的咖啡味道会变差。

(3) 脂肪。其中最主要的是酸性脂肪及挥发性脂肪。酸性脂肪，即脂肪中含有酸，其强弱会因咖啡种类不同而异；挥发性脂肪，是咖啡香气的主要来源，会散发出约 40 种芳香物质。

(4) 蛋白质。蛋白质是卡路里的主要来源，所占比例并不高。咖啡粉里的蛋白质在煮咖啡时，多半不会溶出来，所以摄取到的有限。

(5) 糖。咖啡生豆所含的糖分约 8%，经过烘焙后大部分糖分会转化成焦糖，使咖啡形成褐色，并与丹宁酸互相结合产生甜味。

(6) 纤维。生豆的纤维烘焙后会炭化，与焦糖互相结合便形成咖啡的色调。

(7) 矿物质。指含有少量石灰、铁质、磷、碳酸钠等。

3. 咖啡的品种和特色

咖啡品种繁多，各地出品均有其独特之处，一般以色、香、味、酸度、味道浓淡作为区分指标。咖啡主要知名品种有以下几种。

(1) 蓝山咖啡。蓝山咖啡是世界上最优质的咖啡之一，同时也是世界上价格最贵的咖啡。产于牙买加、西印度群岛，拥有香醇、苦中略带甘甜、柔润顺口的特性，而且稍微带有酸味，形成一种强烈诱人的优雅气息，能让人的味觉感官更为灵敏，品尝出其独特的滋味，当之无愧为咖啡之极品。

(2) 曼特宁咖啡。曼特宁咖啡盛产于印尼的苏门答腊，因而又称“苏门答腊咖啡”。当地的特殊地质与气候培养出曼特宁咖啡独有的特性，具有相当浓郁厚实的香醇风味，并且带有较为明显的苦味与碳烧味，苦、甘味更是特佳，气味芳醇，酸度适中，甜味丰富，十分耐人寻味而使其风韵独具。1995 年，日本最大的咖啡公司 UCC 上岛咖啡与印尼苏门答腊最大咖啡商 PT Gunung Lintong 合作，它们在亚洲的第一个曼特宁咖啡农场，足以显示曼特宁的重要地位。

(3) 摩卡咖啡。摩卡咖啡产于埃塞俄比亚，此品种的豆子较小而香气甚浓，拥有独特的酸味和柑橘的清香气息，更为芳香迷人，而且甘醇中带有令人陶醉的丰润余味，独特的香气以及柔和的酸、甘味。

(4) 巴西咖啡。巴西咖啡是从盛产咖啡豆的巴西精选的极品，口感中带有较浓的酸味，配合咖啡的甘苦味，入口极为滑顺，而且又带有淡淡的青草芳香，在清香中略带苦味，甘滑顺口，余味能令人精神舒畅。

(5) 云南咖啡。云南省的西部和南部地处北纬 15°至北回归线之间，大部分地区海拔在 1000~2000 米，地形以山地、坡地为主，且起伏较大、土壤肥沃、日



照充足、雨量丰富、昼夜温差大，这些独特的自然条件形成了云南小粒种咖啡品味的特殊性——浓而不苦，香而不烈，略带果味。云南小粒种咖啡曾在国际咖啡市场上大受欢迎，被评定为咖啡中的上品。历史可追溯到 1892 年。一位法国传教士从境外将咖啡种带进云南，并在云南省宾川县的一个山谷里种植成功。2013 年，云南咖啡种植面积已经突破 140 万亩。

(6) 台湾咖啡。18 世纪，1884 年英国人引入咖啡在台北三峡地区试种，日据时代，日本人看台湾地区气候土壤适合咖啡生长，遂自国外引进“阿拉比卡”，在北部地区试种成功，便在该地区大量投资种植，产量佳。

总体来说，蓝山咖啡甘醇香、微酸、风味细腻、口味清淡；云南咖啡浓而不苦、香而不烈、柔顺、柔软香醇、略带果酸味；巴西咖啡，产于南美洲，中性、中苦、浓香、微酸、微苦、内敛；曼特宁咖啡苦醇香、香浓苦；摩卡咖啡，酸醇浓香、口感润滑。

4. 咖啡的功效

咖啡一方面含有一定的营养成分，适当饮用可以促进代谢、消除疲劳、预防结石和射线伤害。实验表明，一般人一天吸收 300 毫克（约 3 杯煮泡咖啡）的咖啡因，对一个人的精神和情绪会带来良好的效果。

另一方面，患高血压、冠心病、动脉硬化等疾病的人，长期或大量饮用咖啡，可引起心血管疾病；老年妇女喝咖啡会减少钙质、引起骨质疏松；胃病患者喝咖啡过量可引起胃病恶化；孕妇饮过量咖啡，可导致胎儿畸形或流产；维生素 B₁ 缺乏者喝咖啡会加速破坏体内维生素 B₁。

三、饮用水和碳酸饮料

饮用水和碳酸饮料是典型的软饮料，饮用水一般不添加各种味剂，主要包括矿泉水、纯净水、离子水、磁化水等。碳酸饮料是在一定条件下充入二氧化碳气的饮料，可分为果汁型、果味型、可乐型、低热量型、其他型等。

1. 饮用水

(1) 矿泉水。矿泉水是指来自地下深部循环的天然泉水或经人工开采的地下水，其中含有一定比例的对人体有益的无机盐和微量元素等，并达到国家规定的饮用水标准。根据身体状况及地区饮用水的差异，选择合适的矿泉水饮用，可以起到补充矿物质，特别是微量元素的作用。盛夏季节饮用矿泉水补充因出汗流失的矿物质，是有效手段。

矿泉水可按矿化度分为低矿化度、中矿化度、高矿化度、淡矿泉水和盐类矿泉水等；按酸碱性分为强酸性水、酸性水、弱酸性水、中性水、弱碱性水、碱性水、强碱性水等；按阴阳离子可分为氯化物矿泉水、重碳酸盐矿泉水、硫酸盐矿



泉水等。

世界著名矿泉水主要有依云矿泉水、巴黎（佩里埃）矿泉水、克萨奇矿泉水、奥兹矿泉水、挪威芙丝矿泉水、崂山矿泉水等。

（2）其他饮用水。随着工业化污染以及人们日益对健康饮水的重视，除了传统的自来水，纯净水、离子水、磁化水让更多的消费者进行选择。

1）纯净水。所谓纯净水，简称净水或纯水。是指纯洁、干净，不含杂质或细菌的水，是以符合生活饮用水卫生标准的水为原水，通过各种物理加工方法制成，密封于容器内，不含任何有害物质和细菌，如有机污染物、无机盐、任何添加剂和各类杂质，有效避免了各类病菌入侵人体。

2）离子水。即通过净水器利用活性炭作为过滤层，过滤自来水，使其净化达标（达到国家级水标准），再通过隔膜电解生成两种活性的水。离子水的特点：干净的水，碱性离子水不含对人体有害的物质，如氯化物、有机物、重金属及细菌、病毒。保留了一些对人体有益的元素，如钙、镁、钾、钠等，呈离子状态易于吸收。

3）磁化水。磁化水是一种被磁场磁化了的水。让普通水以一定流速，沿着与磁力线垂直的方向，通过一定强度的磁场，普通水就会变成磁化水。它有解酒，使皮肤细嫩，细胞活化的效果。

2. 碳酸饮料

碳酸饮料（Sodas）的生产始于18世纪末至19世纪初。最初的发现是从饮用天然涌出的碳酸泉水开始的。1807年美国推出果汁碳酸水，在碳酸水中添加果汁用以调味，这种产品受到欢迎，以此为开端开始工业化生产。

碳酸饮料主要成分为糖、色素、甜味剂、酸味剂、香料及碳酸水等，一般不含维生素，也不含矿物质。

（1）碳酸饮料的含义。碳酸饮料是一种在水中加入一定比例的二氧化碳、甜味剂、酸化剂、调味剂等物质，然后进行调试，使其均匀分布，可供人们饮用的碳酸水饮料。

调味料是用于使碳酸饮料产生香气或味道的材料。调味料包括：调味粉，果汁或果泥，坚果、种子、根茎、树皮、树叶、花等的提取物，牛奶或牛奶制品。碳酸饮料大多颜色艳丽，口感清爽，最大的特点是饮料中含有“碳酸气”，因而赋予饮料特殊的风味以及不可替代的夏季消暑解渴功能。

（2）碳酸饮料的种类。碳酸饮料一般可分为果汁型、果味型、可乐型和其他型。

1）果汁型。果汁型碳酸饮料是指原果汁含量不低于2.5%（国外一般都在10%以上）的碳酸饮料。这种饮料含有天然水果果汁，具有该种水果特有的色香