



阅读咖啡 是一种幸福

Coffee and Health & Feeling

SPR COFFEE 编撰



杨
出
版
社

阅读咖啡☉一种幸福

Coffee and Health & Feeling

www.spr.cc

图书在版编目 (CIP) 数据

阅读咖啡是一种幸福 / SPR COFFEE 编. —北京: 农村读物出版社, 2004.10

ISBN 7-5048-4615-5

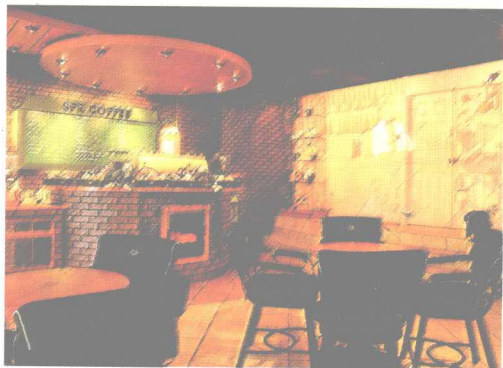
I. 阅… II. S… III. 咖啡—基本知识
IV. TS273

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093457 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李 娜 育向荣
特约编辑	李秀清
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	889mm × 1194mm 1/32
印 张	6.5
字 数	100 千
版 次	2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月北京第 1 次印刷
定 价	36.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

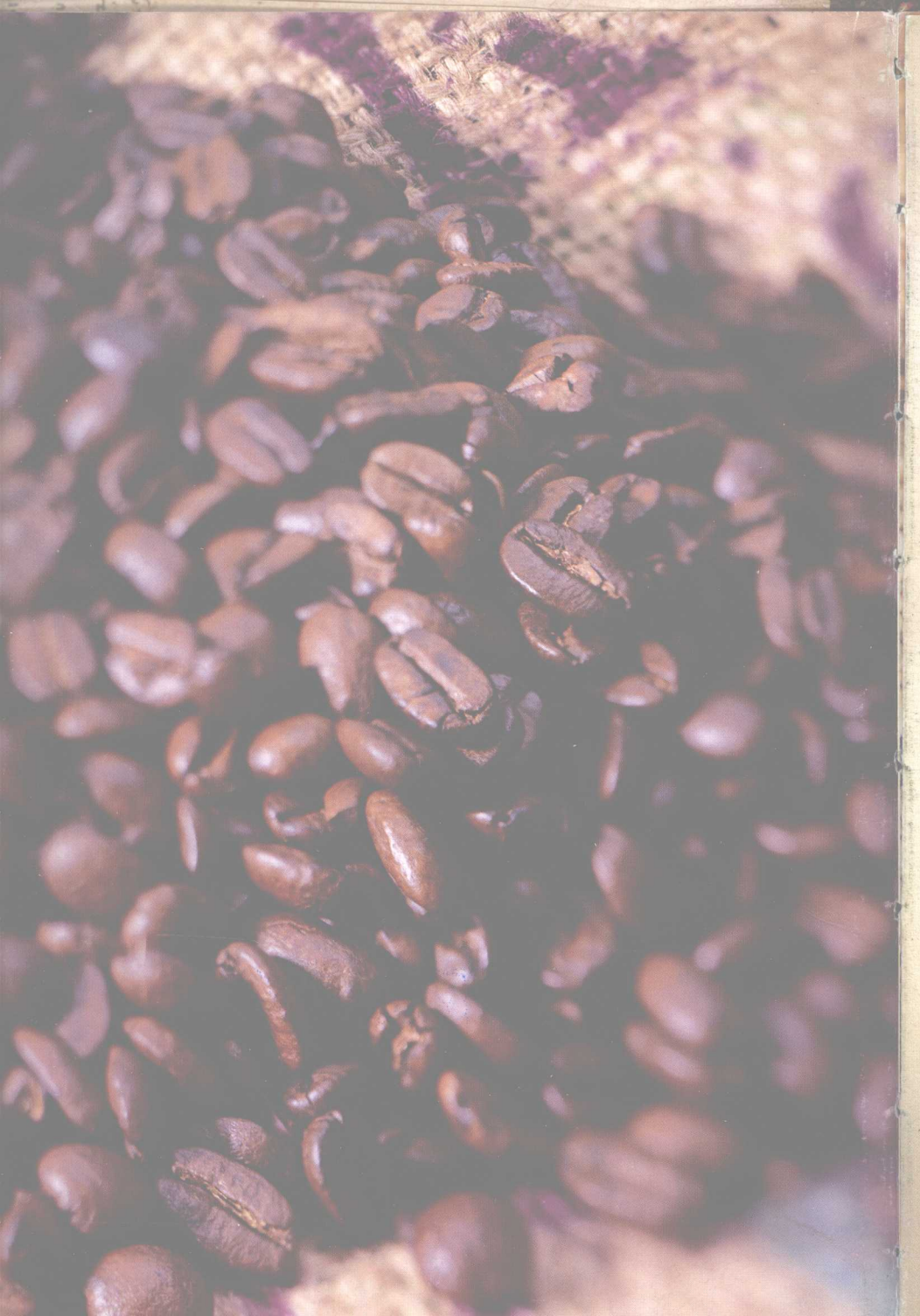
阅读咖啡 是一种幸福



因为有 SPR 之爱，所以有 COFFEE 之情
本书献给 SPR COFFEE 的钟爱者

SPR COFFEE 编撰

农村读物出版社



MEMO

咖啡与健康是多数人关注的课题

SPR COFFEE以The Coffee Science Information为主轴

将欧亚美有关咖啡与健康的报导编撰成册

供咖啡爱好者参考

不论任何饮品食品均不可过量

切勿以本书内容作为饮用咖啡指标

读者有任何疑义仍需遵循医师指示



Coffee and Health & Feeling

Acknowledgements

关于咖啡的传说，从15世纪的阿拉伯，到16世纪的欧洲，17世纪的北美，直至全球化的今天，世界任何一个中级以上的城市里都绽满咖啡香，各种各样关于咖啡的起源与趣闻层出不穷，众说纷纭。

有人说它是香醇的浪漫，有人说它是醒脑的良药，有人说它是易上瘾的毒药，有人说它是保健身心的佳品，是是非非，都沦陷在它若有若无的魅惑之中。

第一个称它为“魔鬼的饮料”的人竟然源于宗教。

传说在中世纪的欧洲，基督徒们称它为“魔鬼的饮料”，更有一些柠檬水商人认为它破坏了自己的生意，要求教皇将它列为禁品，永不饮用。有趣的是，教皇在禁用之前决定亲自一试，结果一试之下，竟对咖啡一见钟情。

“让异教徒独自享有这美好的滋味甚为不公。”

自此教皇宣布咖啡是“真正基督徒的饮料。”

有趣的传闻已经无从考证，对咖啡的迷恋与误解历经几个世纪依然被人们所争论。

今天，咖啡已经不是一国一地的文化，亦不是一种单纯的饮品，它代表了青春、爱情、社交、事业……

CONTENTS

洒落一地的时间，SPR 咖啡物语的关切

■ Spring

咖啡的传说 12

咖啡的一生 18

咖啡的成分 30



■ Summer

喝咖啡好建议 40

感受咖啡的好处 42

咖啡与瘦身 45

咖啡各家争鸣 46



■ Fall

对于老年痴呆症的咖啡1说 66

预防胆结石的咖啡2说 69

预防癌症的咖啡3说 70

防止放射线伤害的咖啡4说 75

防治动脉硬化的咖啡5说 76

防治感冒及过敏性疾病的咖啡6说 81

对于气喘及过敏性鼻炎的咖啡7说 82

防止胆结石的咖啡8说 84

阻止肾结石的咖啡9说	87
预防糖尿病的咖啡10说	89
抑制恶性自由基肆虐的咖啡11说	90
预防大肠癌的咖啡12说	96
防治肝癌的咖啡13说	99
防治口腔癌、大肠癌的咖啡14说	100
防止胃癌的咖啡15说	104
护肝的咖啡16说	108
咖啡又一说	113

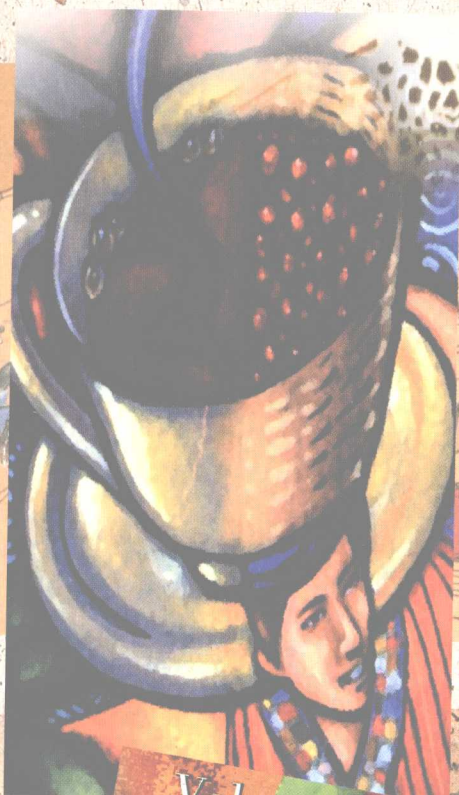
■ Winter

盒子	124
午后摩卡	129
咖啡物语	134
爱情咖啡	137
快乐地工作	138
绝世爵士	145
犹太人的信条	146
满怀感恩之情	148
悠然的SPR COFFEE	152

■ Appendix

SPR集团介绍	163
SPR COFFEE 中国连锁店成员	178





Valentino Latte
情人拿鐵

Spring





咖啡的醇厚芬芳
比一千个热吻更甜蜜
比优美的音乐更温润
咖啡
咖啡
我心难舍
款待我的芳邻
请为我斟满咖啡

咖啡的传说

让羊跳舞的红豆

相传在埃塞俄比亚，一位叫卡迪的少年在偶然间发现了咖啡豆。

当时的卡迪在牧羊时顾自玩耍，打算日落前像以往一样吹声口哨，羊群就跟随他回家，令他惊讶的是，这一次他的口哨响起却不见羊群赶来。

他担心不知如何向父亲交差，连忙爬上山坡寻找羊群，却意外地发现羊在吃了一种野树丛的红果子后，翘着前腿跳起舞来。他莫名其妙，采了几颗果子品尝，结果发现自己也和羊儿一样兴奋。

他回去告诉了父亲，这种神奇的果子的用处传播开来，也传到了修道院。修士们发现这种果子能让他们通宵祈祷而保持清醒，由此成为宗教信徒们内传的秘方。

咖啡就这样渐渐地传开了。



味蕾缠绵

先是入骨的浓香，再是细碎的奶泡包裹舌尖，
凌厉的苦稠稠地涌来，最后一段甜蜜氤在心头，
难解难言，我不是讲咖啡，我讲爱情。

救命的摩卡

另一个传说是一位名叫奥玛的首领。

他和随从被放逐到沙漠地带，水食匮乏，眼看就要饿死了，在万般无奈之际，他发现了沙漠上一种无名的果子。

奥玛让随从将它煮成一锅热汤，这锅汤救了他们的命。他们的活命被附近住在摩卡港的居民看做是宗教信号，为了纪念这一事件，这种植物及汤便被称为摩卡。

