

AN ILLUSTRATED BOOK ABOUT THE MOST AWESOME BEVERAGE ON EARTH

读了本书
可能会

上瘾

图解咖啡的奇趣之旅

[日] 岩田亮子·著

袁婧·译

2015年亚马逊
第1名
疯狂/幽默类畅销书

美国“咖啡之都”西雅图咖啡博主
个人网站每月浏览量超150万次

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

COFFEE GIVES ME
SUPERPOWERS

COFFEE GIVES ME
SUPERPOWERS



读了本书
可能会

上瘾

常州大学图书馆
藏书章

图解咖啡的奇趣之旅

[日] 岩田亮子·著

袁婧·译

AN ILLUSTRATED BOOK ABOUT THE MOST AWESOME BEVERAGE ON EARTH



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

要特别感谢“燕麦粥”马修·英曼的帮助，他为本书中《如果咖啡是我的男朋友》一章插图，并在“咖啡我的爱”中画了超级可爱的漫画，非常感谢！还要谢谢我可爱的编辑帕蒂·赖斯（Patty Rice），她用无与伦比的耐心和经验陪我走过整个过程。最后，我要给全世界的咖啡同好一个大大的拥抱。

爱你们的，亮子

图书在版编目（CIP）数据

读了本书可能会上瘾：图解咖啡的奇趣之旅 / (日)
岩田亮子著；袁婧译. — 北京：北京联合出版公司，
2017.8

ISBN 978-7-5596-0782-9

I. ①读… II. ①岩… ②袁… III. ①咖啡—基本知识
IV. ①TS273

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 185582 号

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-5186

COFFEE GIVES ME SUPERPOWERS: AN
ILLUSTRATED BOOK ABOUT THE MOST AWESOME
BEVERAGE ON EARTH by RYOKO IWATA
Copyright: © 2015 BY RYOKO IWATA
This edition arranged with ANDREWS
MCMEEL PUBLISHING
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition Copyright © 2017 by Beijing
United Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

本作品中文简体字版权由北京联合出版有限责任公司所有

读了本书可能会上瘾：图解咖啡的奇趣之旅

作 者：[日] 岩田亮子

译 者：袁 婧

出版监制：刘 凯 马春华

责任编辑：云 逸

装帧设计：聯合書莊 bjlhcb@sina.com

封面设计：743号工作室
010-67998727

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）

北京联合天畅发行公司发行

北京利丰雅高长城印刷有限公司 新华书店经销

字数15千字 889毫米×1194毫米 1/16 6印张

2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0782-9

定价：49.80元

版权所有，侵权必究

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：（010）64243832

慢慢品尝。

本书富含高浓度咖啡因。



目 录

现在该不该喝咖啡？

2

从最爱喝的咖啡看出性格

42

啤酒大脑对咖啡大脑

4

哪种职业喝咖啡最多？

46

科学建议的喝咖啡最佳时间

8

咖啡调味的利与弊

50

6类最糟糕的喝咖啡的人

12

10个你不知道的咖啡因常识

52

20个不得不提的咖啡知识

16

5个煮咖啡常犯的错误

58

美国哪个州的星巴克最多

22

1杯星巴克含有多少热量？

60

意式浓缩咖啡基础知识

24

卡布奇诺种类多

68

蜜蜂是自然界的小小咖啡瘾君子

26

10个咖啡的传说与真相

72

10个最爱喝咖啡的国家

33

为什么喝咖啡要说“来一杯乔”？

78

9个绝妙且不为人知的咖啡昵称

36

如果咖啡是我的男朋友

82

咖啡杯下面的盘子到底是做什么的

38

参考文献

92



目录

现在该不该喝咖啡？

2

从最爱喝的咖啡看出性格

42

啤酒大脑对咖啡大脑

4

哪种职业喝咖啡最多？

46

科学建议的喝咖啡最佳时间

8

咖啡调味的利与弊

50

6类最糟糕的喝咖啡的人

12

10个你不知道的咖啡因常识

52

20个不得不提的咖啡知识

16

5个煮咖啡常犯的错误

58

美国哪个州的星巴克最多

22

1杯星巴克含有多少热量？

60

意式浓缩咖啡基础知识

24

卡布奇诺种类多

68

蜜蜂是自然界的小小咖啡瘾君子

26

10个咖啡的传说与真相

72

10个最爱喝咖啡的国家

33

为什么喝咖啡要说“来一杯乔”？

78

9个绝妙且不为人知的咖啡昵称

36

如果咖啡是我的男朋友

82

咖啡杯下面的盘子到底是做什么的

38

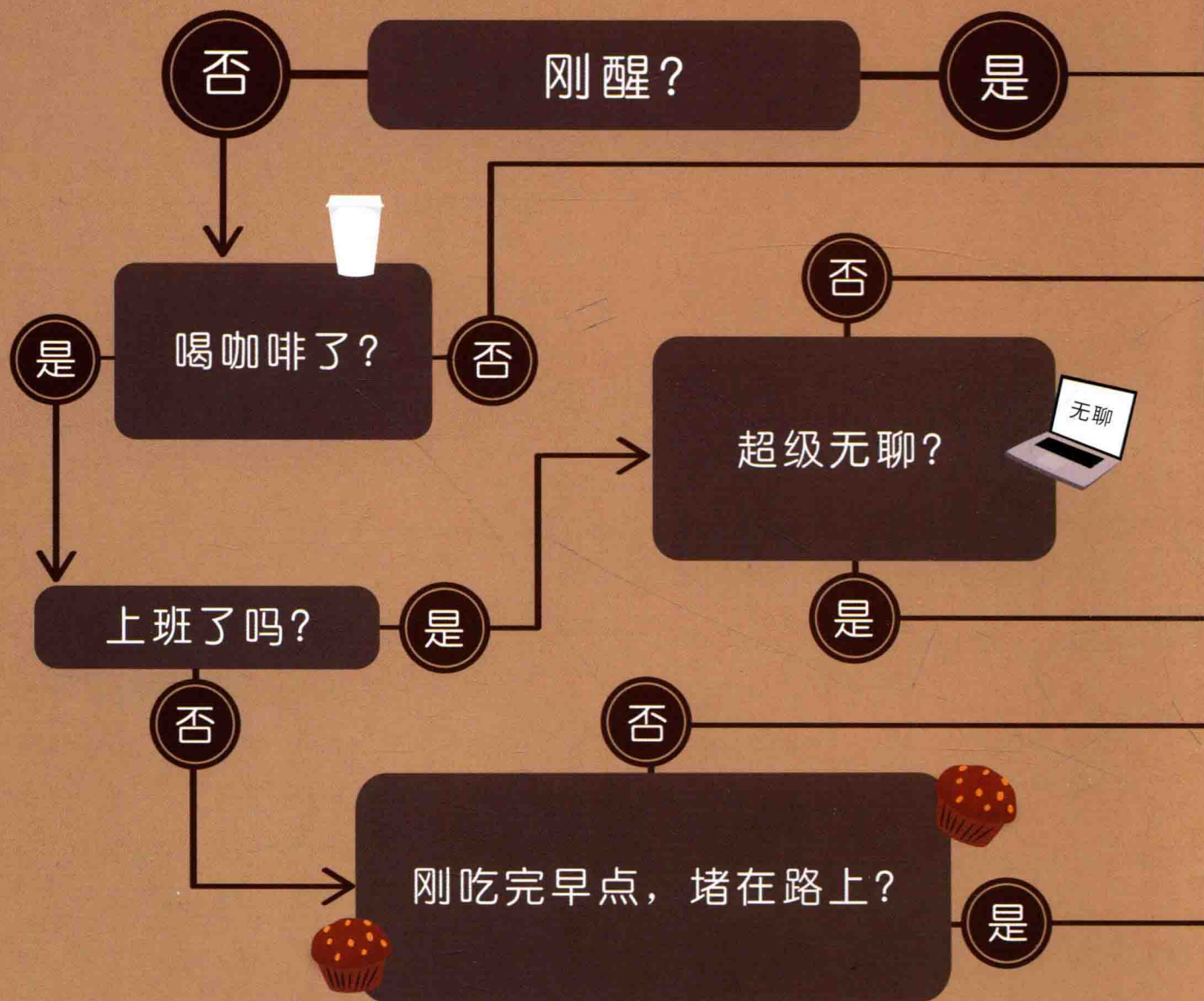
参考文献

92





现在该不该喝咖啡？



一会儿会很无聊吗？

(假设马上就要开会。)

是

醒来的样子这么美，
肯定要来一杯。

否

骗人。

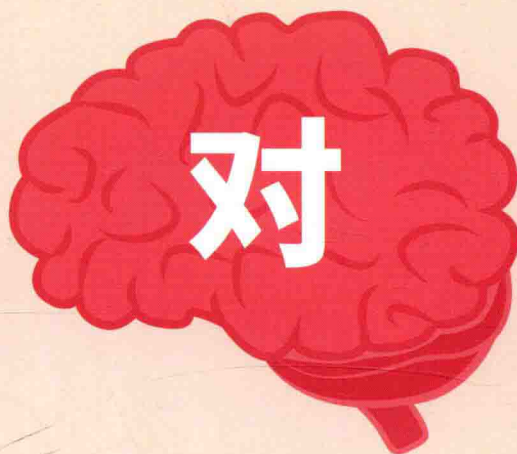
未来总是无聊的，
除非有咖啡喝。

可能你需要忍一
会儿再喝了。



啤酒大脑
咖啡大脑

对



BEER
vs.
COFFEE





你的大脑如何工作



这一区域叫做大脑皮层。
大脑皮层控制意识思维、语言
和交互。

酒精刺激大脑皮层后，注意力会很难集中，
但它会清空大脑，屏蔽各种日常干扰。

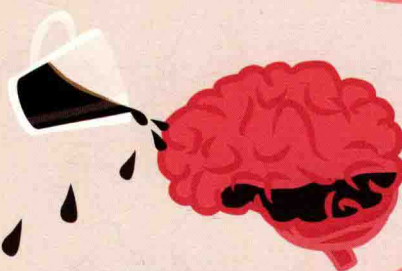


血液酒精浓度到达0.07时
(大概是2杯的量)

你会变得

更有

创造力!!



受体

腺苷

我负责控制
能量等级。

腺苷与腺苷受体结合后，
你会感到昏昏欲睡。

咖啡因加入后，受体会和咖啡因结
合，抛弃腺苷。

咖啡因



也就是说15分钟后

你会变得

更有

精气神!!



优点

啤酒能降低焦虑，释放大脑活力，
通过深层连接想出好点子。



咖啡因在摄入15分钟后即可生效，
能带来更多的活力和更集中的注意力。

缺点

几杯啤酒下肚，精力不再集中，记忆开始消退。



几口咖啡就会产生耐受力，再想达到同样的刺激程度就需要更多的咖啡。



最佳饮用时间

如果正在找灵感，适合喝啤酒。



如果已经有了目标，需要集中精力工作，适合喝咖啡。



但是！

无论哪种喝得太多，都会得不偿失。

伙计们，任何事都要适度。

结 论

天啊，
我想到了！



灵 感

卖力干起来！



执 行



啤酒能帮助大脑活动起来，想出好点子。

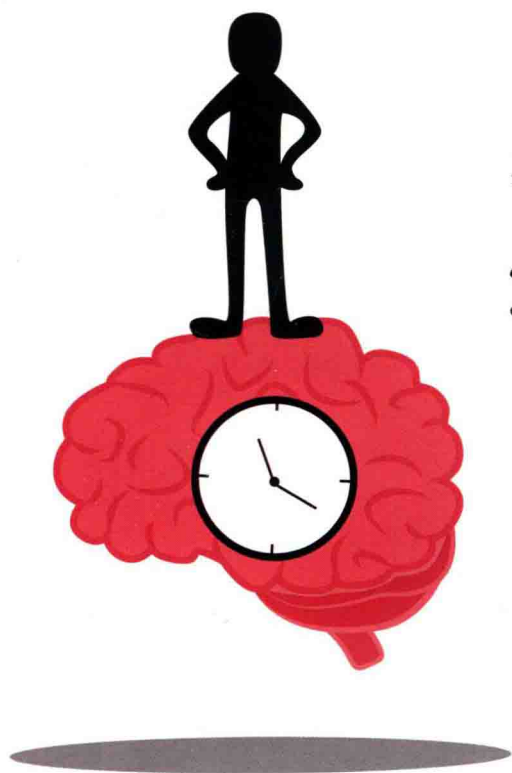


咖啡能帮助落实这些点子。

科学建议的 喝咖啡最佳时间



身体的节律遵从
生物钟。



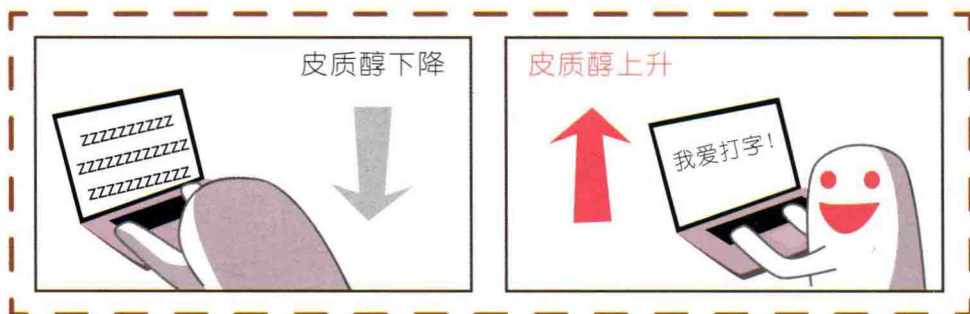
生物钟是身体内24小时的荷尔蒙周期。

它会告诉你什么时候起床、吃饭、睡觉或是做其他事。

皮质醇

一种唤醒荷尔蒙——**皮质醇**出现了。

皮质醇出现的高峰在上午**8点**到**9点**之间，这段时间身体会自产**天然咖啡因**（虽然并非真正的咖啡因）。



如果在皮质醇高峰期喝咖啡，咖啡因的效果会大打折扣，因为你已经处于巅峰状态了。

如果在不必要的时间段摄入咖啡因，身体会很快产生耐受力，提神效果大幅减弱。

所以，如果你想有好的精神状态，提高咖啡摄入量，可以试着在高峰期**过后**饮用。一天中会有若干这样的时间段，第一段出现在上午9:30到11:30。





类 最糟糕的 喝咖啡的人