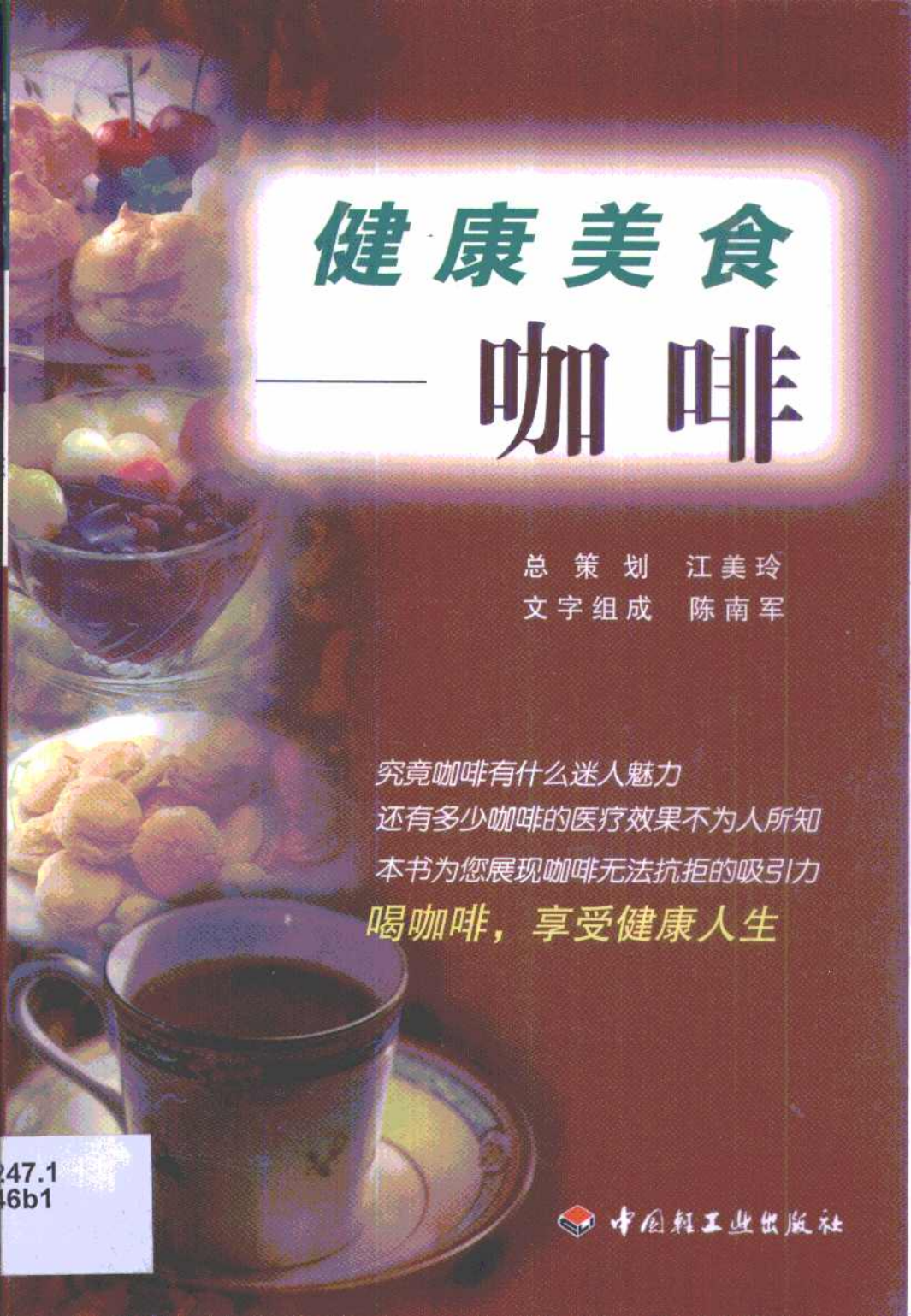




健康美食 咖啡

总策划 江美玲
文字组成 陈南军

究竟咖啡有什么迷人魅力
还有多少咖啡的医疗效果不为人所知
本书为您展现咖啡无法抗拒的吸引力
喝咖啡，享受健康人生

247.1
6b1

 中国轻工业出版社

健康
美食



R247.1
C4661

387
健康美食——

咖啡

总策划 ◎ 江美玲

文字组成 ◎ 陈南军

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康美食—咖啡 / 陈南军编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2000.1. (重印)
ISBN 7-5019-2656-5

I. 咖… II. 陈… III. 咖啡—基本知识 IV. TS273
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40178 号

原书名: 健康美食派对——Coffee

©宏大出版社·爱阅社 1998

本书中文简体字版经由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理而成

责任编辑: 石 边

策划编辑: 李克力 责任终审: 杜文勇 封面设计: 崔 云

版式设计: 丁 夕 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷: 北京百花彩色印刷有限公司印刷

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 9 月第 1 版 2000 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 3.375

字 数: 87 千字 印数: 5001-10000

书 号: ISBN 7-5019-2656-5/TS · 1631 定价: 15.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-2465

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

前 言

在一般人的观念中，只要一提到咖啡就会联想到喝多了会伤身。在20年前甚至曾出现咖啡会致癌的说法。但最近的研究显示，过去被误解会致癌的咖啡，其实有预防、治疗癌症的功效。此外，对于因活性氧促进老化而引发的许多疾病，都可借由咖啡来防止活性氧的破坏。

本书是汇集整理“咖啡与健康”相关的学者专家、医师们的意见，详细告诉您咖啡如何预防癌症、防止老化、避免心脏病及肝病、消除宿醉与头痛、运用于减肥等功效。

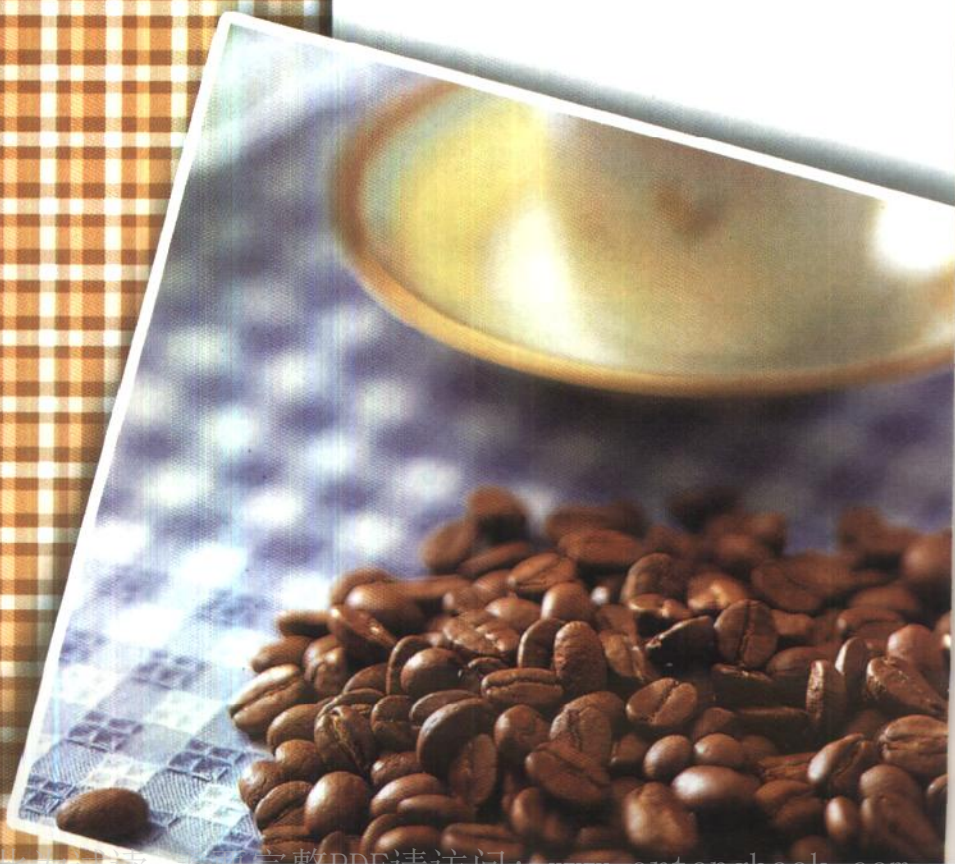
虽说咖啡可改善许多疾病的症状，但摄取过量，对身体也绝非好事。因此，请以快乐、轻松的方式品味咖啡，才可达到预防疾病的效果。

本书在第一章和第三章中请专家解说冲泡美味咖啡的方法，并附加许多彩色实例照片，让读者更清楚地了解正式冲泡法。

希望阅读本书后，除了让你能获得与咖啡相关的正确知识外，在享用咖啡的同时，也能保持身体的健康。

第一章

冲泡美味 的咖啡



咖啡树和咖啡豆

常绿高大的咖啡树属于茜科植物，生长在以赤道为中心的带状地区（北纬25度至南纬25度之间），属于热带和亚热带，此地区被称为“咖啡地带”。

现在世界上有60多个国家栽培咖啡，而最适合栽培咖啡的条件是：具有温暖气候的环境，平均气温约20℃，一年的降雨量为1500~2000毫米，排水必须良好，且有适度的日光照射。

热带地区虽为适合栽培咖啡的地方，但并非种植在十分炎热的地带，而是位于热带的高原才是最佳的环境。

不过，咖啡树最怕霜和冷了，因此在会降霜的地方它是无法生长的。所以，即使靠近赤道，种植的高度也必须在海拔2500米以内。

埃塞俄比亚(Ethiopia)虽然是咖啡的原产地，但现在却连野



咖啡的花甜甜的香气是其特征

生的树都无法生存，所以几乎没有任何植物可在此地栽培成功。如果要
将咖啡细分的话，
可分成40多种，
但大致上可区分为
“阿拉比卡种”和
“罗布斯塔种”两
大类。



坦桑尼亚的咖啡田



因成熟而变红的咖啡果实

咖啡树开的花朵是白色的，每逢开花时节，花朵就会散发出类似茉莉花的芬芳气味，并散播到很远的地方。当花谢后就会出现绿色的小果实，待成熟后就会变成深红色。而此种果实就是所谓的“咖啡豆”，将其研磨成粉再以热水冲泡，即成又香又浓的咖啡了。

咖啡的营养成分

咖啡豆除了含有咖啡因之外，还包含单宁（涩味成分）、蛋白质、碳水化合物、无机质、维生素等营养成分（参照下表）。但是在泡咖啡的时候，大部分的营养成分都没被冲泡出来，而大多残留在咖啡渣中，冲泡出来的液体里，只含少量的营养素。而冲泡出来的液体有99.5%是水分，所以一杯咖啡的热量只有12.5 ~ 20.9焦。

以下便向诸位介绍咖啡中的主要成分和特征。

●**咖啡因**——咖啡中最主要的成分，具有兴奋、利尿（促进排尿的作用）、助消化以及解毒等作用。咖啡大多数的功效都源自于咖啡因。通常100克咖啡豆中，约含有1.3克的咖啡因。

●**单宁**——决定咖啡苦涩的成分，与烘焙度正好成反比，即烘焙度愈深单宁就愈少。100克的咖啡豆中约含有6克的单宁（生豆的情况）。

●**糖分**——含量非常少，经烘焙而变成焦糖。此乃让咖啡成为具有特色的褐色成分。

●**蛋白质**——在冲泡出的咖啡中此成分几乎都已流失了，大部分皆留在咖啡渣中，但即使只是微量地残留在咖啡中，

●烘焙豆与浸出液(冲泡液)的营养成分比较(100克)

	水分	蛋白质	脂肪	碳水化合物	纤维	灰分	无机质					维生素				
							钙	磷	铁	钠	钾	A	B ₁	B ₂	烟酸	C
烘焙豆	2.2	12.6	16.4	46.7	9.0	4.2	120	170	4.2	3	2000	0	0	0.12	3.5	0
浸出液	99.5	0.2	0.1	0	0	0.1	3	4	0	2	55	0	0	0.01	0.3	0

也会被分解而提高咖啡的风味。

●脂肪——脂肪在提高咖啡风味中占有很重要的地位。

●纤维——纤维成分会经烘焙而炭化，然后与焦糖形成咖啡特有的颜色。





摩卡马塔里咖啡

生产国为也门。中度烘焙有淡淡的酸味，愈烘焙香味愈浓郁。

乞力马扎罗咖啡

生产国为坦桑尼亚。带酸味、甜味及浓厚的香味，味道相当不错。愈烘焙愈芬芳。

摩卡拉哈咖啡

生产国为埃塞俄比亚。此种咖啡为了要输出，使用水洗的方式制出精制的咖啡豆，且愈烘焙愈能烹煮出独特的香味来。

曼特宁咖啡

生产国为印尼。带浓厚的香味及甜味，中度烘焙的咖啡很顺口，再深度烘些甜味会更浓，但如果烘焙愈久，苦味就会愈浓。

世界咖啡地图

产地 VS. 味道的特征

墨西哥咖啡

生产国为墨西哥。特征是在中度烘焙时带有上等的酸味，香味均匀度佳，口感清爽。愈煮味道会愈平淡。

Crystal mountain

生产国为古巴。香味浓，酸味与苦味适中，中度烘焙过程中，具有独特的香味及温和的酸味。烘焙愈久味道愈淡。

危地马拉咖啡

生产国为危地马拉。带有酸味与浓郁香味，中度烘焙的咖啡带点甜甜的香味，喝起来顺口，煮得愈久香味会更加浓郁香醇。

蓝山咖啡

生产国为牙买加。酸、甜、苦，具有独特的风味，适合以黑咖啡（纯咖啡）方式品尝。烘焙要适度，否则愈烘焙愈会失去独特的风味。

夏威夷可那咖啡

生产国为美国。特征是在中度烘焙时，散发出酸味及浓郁的香味，烘焙愈久味道不但不会被破坏，反而会更加香醇。

巴西咖啡

生产国为巴西。此种咖啡苦味与酸味都很均匀，可以说是最适合混合咖啡的品种。中度烘焙会产生适度的香味，如果烘焙得太熟，舌头会感到强烈的苦味。

哥伦比亚咖啡

生产国为哥伦比亚。味浓且具有独特的酸味。以中度烘焙较爽口，有点深度的烘焙味道会较浓，再烘熟一点的话，在浓厚的味道中有种独特的舒畅与清爽。



咖啡的栽培和输出

从咖啡树到采集咖啡豆的过程，以哥伦比亚等咖啡为例，其水洗式精制法程序如下：

(1) **树苗的移植** 待树苗长到 40 ~ 50 厘米高时，将其移植到多雨地带。

(2) **开花** 经过除草、喷洒农药等程序，2 ~ 3 年后便开出香甜的白花。

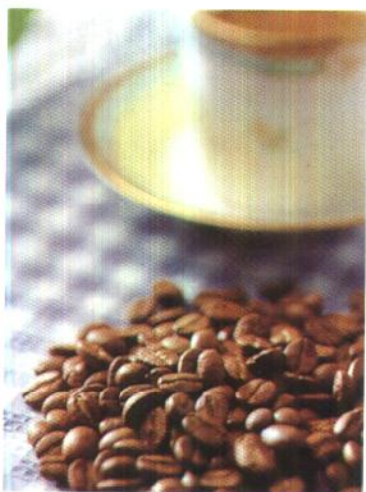
(3) **结果** 当花期结束后，会出现小小的果实，经过 6 ~ 8 个月后成熟，然后变成深红色。红色成熟的咖啡果实很像樱桃，所以也称为“樱桃咖啡”。如果培育顺利的话，第三年就可以收成了。

(4) **收成** 成熟的果实可用人工或联合收割机来采收。

(5) **放进水槽** 将收获的果实全部倒进水槽里，然后将浮上来的垃圾与未成熟的咖啡豆清除。在巴西等地是利用干燥式精制法，将果实散放在干燥场上，使其自然干燥。



使用联合收割机收获



(6) **果肉除去机** 将果实放进果肉除去机中，去掉外皮和果肉。

(7) **发酵槽** 咖啡豆放进发酵槽一天一夜，再将残留的果肉分解掉。

(8) **水槽** 再度将咖啡豆放进水槽清洗。

(9) **干燥** 清洗后的咖啡豆放在太阳下或蒸汽炉中干燥几天。

(10) **装袋** 在脱壳机内将内果皮和银皮除去，并将有缺陷的咖啡豆挑除，分出豆子的大小，然后装袋。

(11) **输出** 将咖啡豆装船输出到各国。



成熟的红色咖啡果实



开花期绽放的白花

中度烘焙



中度烘焙：颜色属于金黄色，中和酸味和苦味，很爽口。

略深烘焙



略深烘焙：比中度煎焙的颜色浓，酸味较弱，香味及味道都很稳定，能够持久。

深度烘焙



深度烘焙：豆子的颜色呈巧克力色，苦味相当强，适合贵夫人咖啡（牛奶咖啡）或冰咖啡用。

咖啡豆的烘焙和研磨法

咖啡豆的烘焙程度及特征

烘焙程度可细分为八个阶段。但一般只需记住中度烘焙、略深烘焙、深度烘焙三种。

粗研磨



粗研磨：适合过滤式咖啡壶用。所谓过滤式咖啡壶是美国的传统冲泡器。

中研磨



中研磨：适合于滤泡式、法兰绒滤网式、虹吸式咖啡壶等冲泡方式（参照第13～15页）。

细研磨



细研磨：适合咖啡蒸馏器（又称水滴式咖啡器）（参照第16页）。

咖啡豆的研磨程度

及特征

咖啡豆的研磨程度大致可分为粗研磨、中研磨、细研磨、极细研磨等四个阶段。根据装置咖啡的容器，咖啡豆的研磨程度也不同，所以请配合你使用的容器来磨豆吧！

极细研磨



极细研磨：适用于ESPRESSO，即意大利浓缩咖啡器（参照第17页）。

咖啡豆的最佳保存法

咖啡属于生鲜食品，只要接触到空气就容易氧化，所以常有买到好的咖啡豆，但又因量大而喝不完的情形，这些豆在保存期限内就会失去原有的烘焙味道。因此，买得适量，又能在有效期限内冲煮完毕，才是明智之举。可以的话，一次购买量最好是以在一星期内可以喝完为宜。

但是，若已买的咖啡豆无法在短期内饮用完时，为了不失其新鲜度，要如何保存呢？这就不可不知了。烘焙后的咖啡豆在常温下，保存期限约两星期，但这段期间也要尽量不让氧气进入，所以必须装在密封罐中。

如果是必须超过两星期以上的长期保存时，使用冷冻是最好的！只要密封起来保存的话，品质从开封后开始两个月内都不会变，如果要用的话只要从冷冻库取出需使用的分量即可，而且即使是由冷冻库拿出来也可马上研磨。

如果买研磨好的咖啡粉，请避免利用常温保存法，因为即使在密封容器里，四天后咖啡粉也会逐渐流失香味。

此时，利用冷冻保存法是最佳良方。把咖啡粉装在密封罐中冷冻保存起来，味道和香味约可保存一个月左右。





美味咖啡的冲泡法

滤泡式 (Drip)

滤纸冲泡方式在加热过程中，很少会产生化学变化，咖啡豆成分也不会因而变质，这是能泡出美味咖啡的冲泡方法之一。以滤纸冲泡不但简单卫生，事后处理也很方便。滤泡式咖啡器的种类很多，在此所使用的是最容易购得的三孔式滤纸冲泡器。

3人份：中度烘焙·中研磨·咖啡粉量为30克·冲泡量约360毫升·冲泡时间约2分钟



使用器具

滤纸冲泡器、滤纸、咖啡壶、热水壶

用量匙将咖啡粉放进滤纸里，并轻轻摇动使表面平顺。



慢慢地倒入热水（约95℃），使咖啡粉全部都浸泡在沸水中。



当泡沫消失后，再倒入第二次热水，接着与步骤3相同，水要多加些，然后反复进行两次。



完成冲泡过程。



从咖啡粉的中心部分慢慢地倒入热水，使成漩涡状，而且热水尽量不要碰到咖啡粉和滤纸的交界处，以让咖啡粉能完全吸取热水而膨胀发泡。