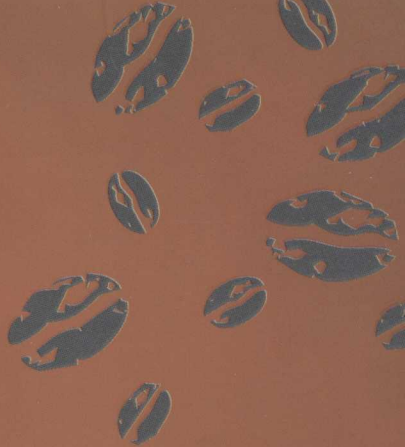


一杯好的咖啡，
具有独特的芬香、顺滑的口感、
适当的酸度、久久持续的香醇，
带给您
一段愉快与优雅的
时光。



北京艺德前程学校 编著
COFFEE SHOW

尽享咖啡香



4



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

良辰美景 不如你香



北京艺德前程学校
编著

Coffee
Show

咖啡
是淡定的心情
也是积极的态度

幸福
有时候不是因为得到的多
而是因为计较得少

尽享 咖啡香



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

尽享咖啡香 / 北京艺德前程学校编著 . — 福州 :
福建科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5335-3970-2

I . ① 尽… II . ① 孙… III . ① 咖啡 - 基本知识
IV . ① TS273

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 216058 号

328829

书 名 尽享咖啡香
编 著 北京艺德前程学校
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1 / 16
印 张 10
图 文 160 码
版 次 2012 年 5 月第 1 版
印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3970-2
定 价 33.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

coffee time

目录

contents

第一章 喝咖啡的理由……

1 解码咖啡香	6
2 哪些成分在起作用	9
3 咖啡有益健康	11
4 科学饮用咖啡	13
5 喝出优雅	15

第二章 咖啡之路

1 人与咖啡的最初相遇	17
2 咖啡简史回顾	19
3 咖啡豆的成长历程	23
4 咖啡豆的烘焙	30
5 成品咖啡的常见种类	34

第三章 咖啡在世界各国

1 咖啡在土耳其	36
2 咖啡在意大利	38
3 咖啡在法国	40
4 咖啡在英国	42
5 咖啡在美国	45
6 咖啡在中国	47

第四章 香醇黑咖啡

1 单品咖啡	50
麝香猫咖啡	50
蓝山	51
摩卡	52
苏门答腊曼特宁	53
夏威夷科纳	53
巴西咖啡	54

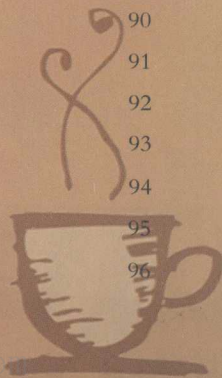
哥伦比亚特级	54
危地马拉安提瓜	55
肯尼亚AA	56
埃塞俄比亚哈拉尔	57
2 混合咖啡	58

第五章 冲一杯自己的咖啡

1 购买原料	61
2 研磨	64
3 冲煮	67
煮咖啡的原理	67
美式滤滴机	68
摩卡壶	70
法压壶	72
浪漫又有趣的虹吸壶	74
情调奢华的皇家比利时壶	78
4 选择杯子	80
5 加奶、糖……	82

第六章 变化多端的花式咖啡

1 制作花式咖啡的特有器具	86
2 花式热咖啡	89
甜蜜咖啡	89
那不勒斯风情咖啡	90
生姜咖啡	91
鸳鸯咖啡	92
欧蕾咖啡	93
印第安咖啡	94
贵妇人咖啡	95
维也纳咖啡	96





摩卡薄荷咖啡	97	3 经典意式咖啡	127
爪哇摩卡咖啡	98	玛奇朵咖啡	128
玛莎克兰咖啡	99	康宝蓝咖啡	129
香橙龙舌兰咖啡	100	拿铁咖啡	130
皇家咖啡	101	卡布奇诺咖啡	131
亚历山大咖啡	102	摩卡奇诺咖啡	132
俄式咖啡	103	焦糖玛奇朵咖啡	133
爱尔兰咖啡	104	摩卡咖啡	134
百利甜咖啡	105	美式黑咖啡	135
波奇亚咖啡	106	意式特调咖啡	136
3 花式冰咖啡	107	冰拿铁咖啡	137
黑白冰咖啡	108	冰卡布奇诺咖啡	138
香橙冰咖啡	109	冰摩卡奇诺咖啡	139
漂浮冰咖啡	110	冰焦糖玛奇朵咖啡	140
啤酒冰咖啡	111	冰摩卡咖啡	141
卡尔亚冰咖啡	112	冰美式黑咖啡	142
拉丁冰咖啡	113	康吉拉多咖啡	143
墨西哥落日咖啡	114	4 拉花艺术	144
牙买加霜冻咖啡	115		
彩虹冰咖啡	116		

第七章 风靡全球的意式咖啡

1 揭秘Espresso	118
2 那层迷人的牛奶泡沫	123

第八章 咖啡的故事

1 凡·高与《星空下的咖啡座》	155
2 海明威与左岸咖啡馆	157
3 罗斯福咖啡	158
4 一个美乃滋罐子跟两杯咖啡的故事	159



北京艺德前程学校
编著

Coffee
Show

咖啡
是淡定的心情
也是积极的态度

幸福
有时候不是因为得到的多
而是因为计较得少

尽享 咖啡香



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

尽享咖啡香 / 北京艺德前程学校编著. — 福州:
福建科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5335-3970-2

I . ① 尽… II . ① 孙… III . ① 咖啡 - 基本知识
IV . ① TS273

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 216058 号

328829

书 名 尽享咖啡香
编 著 北京艺德前程学校
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1 / 16
印 张 10
图 文 160 码
版 次 2012 年 5 月第 1 版
印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3970-2
定 价 33.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

coffee time

目录

contents

第一章 喝咖啡的理由……

1 解码咖啡香	6
2 哪些成分在起作用	9
3 咖啡有益健康	11
4 科学饮用咖啡	13
5 喝出优雅	15

第二章 咖啡之路

1 人与咖啡的最初相遇	17
2 咖啡简史回顾	19
3 咖啡豆的成长历程	23
4 咖啡豆的烘焙	30
5 成品咖啡的常见种类	34

第三章 咖啡在世界各地

1 咖啡在土耳其	36
2 咖啡在意大利	38
3 咖啡在法国	40
4 咖啡在英国	42
5 咖啡在美国	45
6 咖啡在中国	47

第四章 香醇黑咖啡

1 单品咖啡	50
麝香猫咖啡	50
蓝山	51
摩卡	52
苏门答腊曼特宁	53
夏威夷科纳	53
巴西咖啡	54

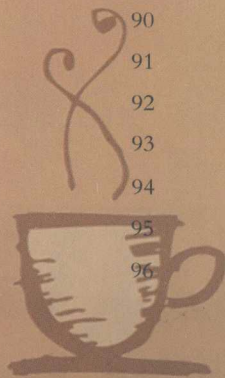
哥伦比亚特级	54
危地马拉安提瓜	55
肯尼亚AA	56
埃塞俄比亚哈拉尔	57
2 混合咖啡	58

第五章 冲一杯自己的咖啡

1 购买原料	61
2 研磨	64
3 冲煮	67
煮咖啡的原理	67
美式滤滴机	68
摩卡壶	70
法压壶	72
浪漫又有趣的虹吸壶	74
情调奢华的皇家比利时壶	78
4 选择杯子	80
5 加奶、糖……	82

第六章 变化多端的花式咖啡

1 制作花式咖啡的特有器具	86
2 花式热咖啡	89
甜蜜咖啡	89
那不勒斯风情咖啡	90
生姜咖啡	91
鸳鸯咖啡	92
欧蕾咖啡	93
印第安咖啡	94
贵妇人咖啡	95
维也纳咖啡	96





摩卡薄荷咖啡	97	3 经典意式咖啡	127
爪哇摩卡咖啡	98	玛奇朵咖啡	128
玛莎克兰咖啡	99	康宝蓝咖啡	129
香橙龙舌兰咖啡	100	拿铁咖啡	130
皇家咖啡	101	卡布奇诺咖啡	131
亚历山大咖啡	102	摩卡奇诺咖啡	132
俄式咖啡	103	焦糖玛奇朵咖啡	133
爱尔兰咖啡	104	摩卡咖啡	134
百利甜咖啡	105	美式黑咖啡	135
波奇亚咖啡	106	意式特调咖啡	136
3 花式冰咖啡	107	冰拿铁咖啡	137
黑白冰咖啡	108	冰卡布奇诺咖啡	138
香橙冰咖啡	109	冰摩卡奇诺咖啡	139
漂浮冰咖啡	110	冰焦糖玛奇朵咖啡	140
啤酒冰咖啡	111	冰摩卡咖啡	141
卡尔亚冰咖啡	112	冰美式黑咖啡	142
拉丁冰咖啡	113	康吉拉多咖啡	143
墨西哥落日咖啡	114	4 拉花艺术	144
牙买加霜冻咖啡	115		
彩虹冰咖啡	116		

第七章 风靡全球的意式咖啡

1 揭秘Espresso	118
2 那层迷人的牛奶泡沫	123

第八章 咖啡的故事

1 凡·高与《星空下的咖啡座》	155
2 海明威与左岸咖啡馆	157
3 罗斯福咖啡	158
4 一个美乃滋罐子跟两杯咖啡的故事	159



Coffee Why

第一章 喝咖啡的理由……

咖啡的特色源于四味一香：苦、酸、甘、醇的味道，以及咖啡特有的芳香。

咖啡的魅力，在于恰如其分的酸性刺激、顺滑的口感、久久持续的醇香……

咖啡进入人体后，咖啡因生效，帮助我们活化身体，扩张血管……让筋肉疲劳消除，让头脑反应灵敏，让我们的整个身体加入享受咖啡的过程。

喝咖啡不需要理由！





1

解码咖啡香



咖啡的魔力王国提供丰富的味觉和口感体验，
下面，我们来解读单纯的黑咖啡的味道。

咖啡品鉴的基本项目

酸性 (Acid) 酸性是咖啡的必备特征，主要在人的舌两侧和后腭感受到。感受到一点酸的刺激后，人的味觉神经更加兴奋，能更好地体验咖啡的醇香。

香气 (Aroma) 咖啡有特有的香味，这是我们对咖啡的“醇”的印象中必不可少的部分。鼻嗅觉和口味觉有一定的一致性，好的嗅觉可以配合提高人对美味的感觉，并且可以配合产生细腻的感觉，比如

对花香、葡萄酒香的感觉。

稠度 (Body) 稠度是咖啡在口中的感觉，即作用于舌头产生的黏性、厚重和丰富度的感觉。比如，喝牛奶时感到的稠度就与喝水不同。咖啡的稠度与冲煮过程中萃取的油质和固体颗粒有关，例如，印尼的咖啡比中南美洲的咖啡稠度重，口感厚实。口感厚实的咖啡用牛奶稀释后仍能保持比较多的风味。

口味 (Flavor) 口味是咖啡的总体感觉。酸味、芳香和稠度都是口味的组成成分。当良好的各种感觉混合且平衡时，咖啡就能产生美妙的口感与韵味。

咖啡有很好的留香功能，一杯好咖啡，喝后的留香令人着迷，并且长久地停留在你口中，让你保持几个小时的好心情。



☉ 一般的好的感觉

浓郁 口感厚实，味觉饱满。

丰富 包含有多种的感觉。

均衡 所有基本感觉特征都有较好

表现，没有哪种特别突出而掩盖了其他感觉。

☉ 令人喜欢的各种口味

鲜明清爽 中美洲咖啡常见。

糖饴味 有糖浆的味道。

巧克力味 喝后的回味类似不加糖的巧克力或者香草。

精致 细微精致的味道在舌尖出现。这是水洗新几内亚产阿拉比卡豆的典型口味。

土香 带有新鲜泥土的芳香。这是苏门答腊咖啡的特有风味。

芳香 从天然花香到香料香的各种香味。

果味 类似莓果、樱桃或者橙子的芳香特质。

顺滑 在口中环绕的顺滑的感觉。

栗子味 类似炒栗子的味道。

辛辣 类似辣椒的口味或者芳香。

狂野 一种并非经常能想到与接受的野味，是埃塞俄比亚咖啡的特性。

葡萄酒味 喝后的回味让人联想到充分酿熟了的葡萄酒，常见于肯尼亚和也门咖啡。



令人不喜欢的特质

苦 苦味在舌根部感受到，多数由于咖啡豆烘烤过度所致。

淡 平淡无味。

炭味 焦炭味太浓。

死寂 缺乏酸度和芳香，也没有回味。

脏 如吃下秽物，令人反胃。

垢土味 如吃下垢土，令人反胃。

泥味 又浓厚又浑浊。

草味 香气和口感让人联想到刚割下来的青草。

刺鼻 有腐蚀的或腥味等拙劣的特性。

混浊 有淀粉的味道，喝起来像煮过面糊的水。

粗 舌头上有类似吃盐的感觉。

橡胶味 类似焦橡胶的气味，一般仅见于采用干处理法的咖啡豆。

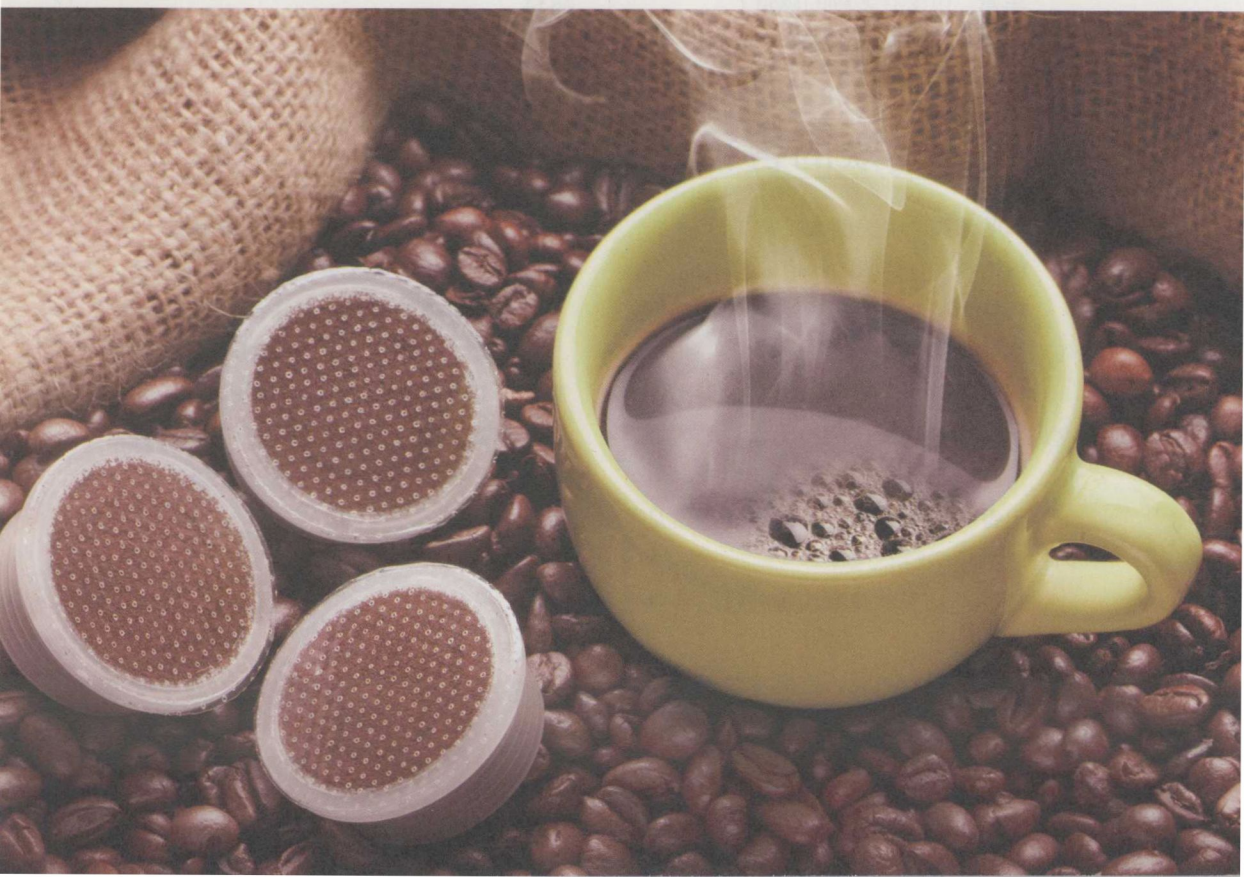
劣酸味 类似生水果的酸涩味。

薄 无酸性，一般因为酿制不足。

松节油味 松节油的气味。

水浸味 入口无整体感，或缺乏黏性。

粗野 冲劲十足的特质。



2 哪些成分在起作用

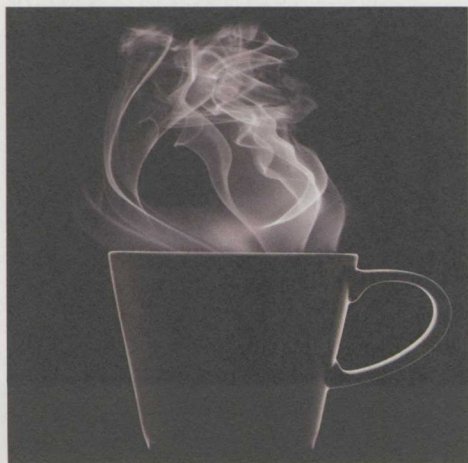
咖啡让人着迷的本质是什么？下面来揭秘咖啡里的几种主要成分。

咖啡因

咖啡因是一种生物碱，它是咖啡里的天然成分，占每颗咖啡豆重量的1.1%~4.5%，不因烘焙而减少。咖啡因带来了咖啡的苦味。

咖啡因的作用极为广泛，适量的咖啡因会刺激大脑皮层，促进感觉判断、记忆、感情活动；让心肌机能活泼，血管扩张，血液循环增强；促进人体的新陈代谢，这除了归因于前面的几个因素外，还因为它帮助多余钠离子（阻碍水分子代谢的化学成分）排出人体；还可促进消化液分泌。总体上，它可以轻松身体，愉悦心情。

咖啡因在人体内不会长久驻留，约两个小时便会被排泄掉，因为它对人体有利尿的作用。



咖啡因对身体的影响因人而异。有些人在晚间饮用了咖啡会失眠，也有些人饮用过多的咖啡就会神经紧张、过度亢奋，但也有很多人不会受到丝毫影响。

含有咖啡因成分的饮品不仅止于咖啡，通常一杯100ml的咖啡含有咖啡因60~65mg，而等量的绿茶有咖啡因200~300mg，红茶有350~400mg，可可约有100mg。摄取过多的咖啡因，容易发生耳鸣、心脏机能亢进（心脏跳动迅速、脉搏次数增加），及脉搏跳动不均，所以饮用咖啡必须适量。

丹宁酸

丹宁酸又称鞣酸，存在于柿子、葡萄、咖啡豆、茶叶等植物中。丹宁酸可以化解油腻，还可以帮助人体抗氧化抗衰老。丹宁酸主要带来了咖啡的酸味。

经提炼后的丹宁酸很容易融入水，而煮沸后它会分解产生焦梧酸，使咖啡味道变差，所以咖啡不要煮沸。冲好后的咖啡



如果放上好几个小时，咖啡内的这些物质会发生化学变化，咖啡颜色会变浓，而口感减退，所以有“冲泡好最好尽快喝完”的说法。

脂肪

咖啡内含的脂肪，在风味上占极为重要的角色。脂质成分和咖啡的酸苦调和，形成迷人的滑润感。咖啡内含的脂肪分为好多种，挥发性脂肪是咖啡香气主要来源。烘焙过的咖啡豆内所含的脂肪应避免接触空气，否则会令咖啡的味道和香味变差，因此香味的消失正意味着品质变差。酸性脂肪也是主要的一种脂肪，各种咖啡含有的酸性脂肪的酸度不同。

蛋白质

卡路里的一大来源是蛋白质。对咖啡粉采用滴落式冲泡，蛋白质多半不会溶出来，所以咖啡喝再多摄取到的营养也是有限的，这是咖啡成为减肥者圣品的缘故之一。

糖

在不加糖的情况下，除了会感受到咖啡因的苦味、丹宁酸的酸味，喝咖啡还会感受到甜味。这是咖啡本身所含的糖造成的。烘焙后糖大部分会转为焦糖，为咖啡带来独特的褐色。

矿物质

矿物质所占的比例极少，影响咖啡的风味并不大，综合起来只带来稍许涩味。矿物质有石灰、铁质、硫磺、碳酸钠、磷、氯、硅等。

粗纤维

生豆的纤维质烘焙后会炭化，这种碳质和糖分的焦糖化互相结合，形成咖啡的色调。



实际上，是多种成分综合起来，形成咖啡的某一种感觉，而人的一种感觉的背后，也可以有很丰富的成分。比如，咖啡的香味经色谱法气体分析，发现是由酸、醇、乙醛、酮、酯、硫磺化合物、苯酚、氮化合物等，近数百种挥发成分复合而成。



3 咖啡有益健康

◆ 放松身心，提高活力

咖啡的芳醇让人心情愉快、抛开烦恼。

咖啡内含有的咖啡因等物质可以刺激中枢神经和大脑皮层，使头脑清醒，注意力集中，反应活泼灵敏；可以促进心脏功能，顺畅血液循环，从而带动全身氧气和养分的供给，此外还可以促进新陈代谢，加快体内水分的循环，这些都助于让身体快速消除疲劳；可以促进肌肉的自由收缩，增加肌腱力量，从而提高身体活力。

◆ 开胃消食

由于咖啡因能刺激神经，促进胃酸分泌，促进肠蠕动，因此饭后一杯咖啡，可以促进消化，防止胃胀、胃下垂，加快通便。

咖啡内还含有丹宁酸，可以减除油腻，消除蒜味、肉味。

◆ 帮助人体对抗氧自由基

氧自由基不同于人体通过呼吸带进来的氧分子，氧自由基是人体在代谢过程中产生的。带不配对电子的氧自由基性质活泼，会像断了腿的椅子、折了翅的飞机那样，寻找一个支点让自己平衡，所以具有很强的氧化反应能力，很容易与其他物质生成新的自由基，而自由基反应往往可以连锁方式进行下去。

这种氧化损伤是许多人类自然老化进程的根本原因，如衰老以及心血管疾病、癌症、帕金森氏病、痴呆等疾病。天然自由基清除剂（抗氧化剂）能够对抗这类进程，预防、延缓和改善许多疾病。蔬菜、水果，以及相当流行的茶，之所以被视为是健康的食物，就因为它们含有丰富的抗氧化物质。对于咖啡中含有抗氧化物质，在国内外都进行了不少研究并得到了肯定结论。有研究报告指出，咖啡所含的抗氧化物质比茶多4倍。

有研究表明，常饮咖啡者患肝癌、大肠癌、皮肤癌、乳腺癌、口腔癌、胃癌的概率较其他人低，这就归因于咖啡有抗氧化自由基以及抑菌等功能。

