

Coffee, Tea, Juice


浪漫下午茶

咖啡·茶·冰砂

杨海铨◎著

为自己的好心情调制一杯饮料

Enjoy Tea Time, Enjoy Life

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

© 2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾邦联文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。

著作权合同登记号: 06-2004第168号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

浪漫下午茶/杨海铨著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4295-9

I. 浪... II. 杨... III. 饮料—制作 IV. TS27

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第133146号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市第二印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 195mm × 210mm

印张: 4½

字数: 148千字

印数: 1~5000

出版时间: 2005年1月第1版

印刷时间: 2005年1月第1次印刷

责任编辑: 吕忠宁 郭健 郭媛媛

封面设计: 袁舒

版式设计: 袁舒

责任校对: 王晓秋

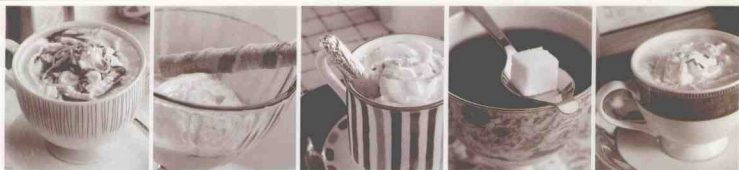
定 价: 20.00元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lcczb@mail.lnpgc.com.cn

邮购热线: 024-23284502 23284357

http://www.lnkg.com.cn



浪漫下午茶



辽宁科学技术出版社
沈阳

一本书，满足你“喝”的想法

Preface 序

杨柳清风谢师恩，海碧天蓝映谔谔。

管选名师谁争峰，青出于蓝待佳音。

这首诗是一位学生送给我的，其实在这么多年的教学工作中，不断把自己在饮料从业上的经验心得和最新信息同学生分享，一直也就是抱着希望学生们青出于蓝的理想。决定出版这本书的心情也是一样。

本书之中共有三个主题，以“咖啡、果汁、茶”做三合一的结合，首先是从简单的操作来考虑设计，再利用每杯饮料的口感或颜色来做各式各样的变换，只要依照书中的指示进行，每杯饮料是绝对可以做的。同时，为了能使各位读者了解每杯饮料的内容，我使用的材料大部分都容易取得。如果遇到不易取得的材料时，我在书中标明其他替代品。如此，既能适合一般读者及学生的操作，也能符合同业的专业要求。

本书的出版，累积了我多年的从业及教学经验，但是，也让我开启了另一扇学习之门，喜悦之心溢于言表。由于第一次使用三合一的方式编辑制作，唯恐仍有疏漏之处，还恳请同仁不吝指正，也企盼各位读者朋友们能多多赐教与支持！

杨海铨（世任）

- 2 序
- 5 如何使用本书
- 7 Part 1 咖啡 Coffee
- 8 阅读咖啡
- 15 冲煮咖啡
- 27 咖啡常识
- 29 热咖啡 Hot Coffee
- 维也纳咖啡 30
- 卡布其诺咖啡 31
- 拿铁咖啡 33
- 康宝蓝咖啡 35
- 摩卡其诺 37
- 康吉拉多咖啡 38
- 伯爵咖啡 39
- 蜂蜜咖啡 41
- 波其亚咖啡 43
- 抹茶咖啡 45
- 皇家咖啡 47
- 爱尔兰咖啡 49
- 50 冰咖啡 Ice Coffee
- 漂浮冰咖啡 51
- 香蕉摩卡咖啡 51
- 黑白冰咖啡 52
- 冰砖咖啡 52
- 玫瑰冰拿铁 53
- 摩卡霜冻咖啡 55
- 皇家冰砂 57



58 Part 2 茶 Tea

- 59 关于茶——东方的古老传说
63 无咖啡因的另一种主张

65 热茶 Hot Tea

- 普洱菊花茶 66
中式茶 67
皇家奶茶 68
俄罗斯热奶茶 69
印度奶茶 70
卡布其诺红茶 71
特调鲜果茶 72
薰衣草茶 73

86 Part 3 冰砂 Juice

- 火龙果优酪果汁 87
玫瑰冰淇淋苏打 88
柠檬多多 89
金橘柠檬冰砂 90
百香夏艳 91
柳橙蛋蜜汁 92
木瓜牛奶 93
苹果可尔必斯冰砂 94

74 冰茶 Ice Tea

- 布丁冰奶茶 75
柚香蜜茶 77
金香奶茶 79
珍珠奶茶 81
冰橘茶 82
百香冰绿茶 83
梅子绿茶 84
无忧果果粒茶 85

水蜜桃可尔必斯冰砂 95

- 香帅果汁 96
蓝莓冰淇淋果汁 97
芒果冰砂 98
草莓优格果汁 99
莓香Smoothies 100
蜜瓜Smoothies 101
紫色梦幻 102
酪梨牛奶 103



Know How

如何使用本书

认识器材▶ 休闲，从计划休闲开始。
找个好天气，逛个小街，将器具准备起来吧！



调酒器（雪克杯）

调酒器是一种经由摇晃，利用冰块的撞击混合并冷却不易溶解的材料（例如，蛋、糖水、奶油等）用的器具。一般最常使用的是360克容量的调酒器。通常以不锈钢制最为理想。



量杯（盎司杯）

在调制饮料的时候，最注重配方的液量，量杯即是最常使用的计量器具之一。一般以金属制品为主，最为理想的是将35毫升及40毫升的两个杯状物背贴在一起所组成的中型量杯。



压榨器

压榨器一般主要用于压榨柑橘类的水果，例如，柳橙、柠檬、葡萄柚等，压榨器有不锈钢制品及铝制品等，尺寸大小不一。在使用压榨器来榨汁时，不可太用力地压榨或将果皮压破，否则会榨出带有苦味及涩味的果汁。



吧台搅拌长匙（吧匙）

在调制饮料或调酒时，常常必须使用吧台搅拌长匙来搅拌杯中的材料。一般常见吧台搅拌长匙的匙柄中间成螺旋状，另一头则为叉子。茶匙或小匙即是用吧台搅拌长匙来量取的单位，其量约为5毫升。



果汁机

果汁机的主要功能，是将水果、牛奶、冰淇淋、糖浆及碎冰等材料，搅打均匀成为果汁或果泥状的饮料。特别是近来流行用冰冻过的水果搭配牛奶、优格及其他材料做出的Smoothies，或是添加冰块、砂冰，需要利用果汁机来搅打。



冰淇淋勺

冰淇淋勺是用来挖取出半圆球形的器具之一，通常以金属制品为多。冰淇淋勺有多种大小尺寸，所谓的中型冰淇淋勺一般即是指型号14号的冰淇淋勺。



刮皮刀

柑橘类水果（例如，柳橙、柠檬、莱姆等）的外层表皮具有特殊的香味，目前，在专业餐饮上的运用非常广泛。刮皮刀即可用于削取柑橘类水果的表皮。在削取表皮时，切记刮到果皮中层的白色部分，以免产生苦涩味。

单位换算表

（下表中的换算值为便于实用之概略值）

重量的换算

1 oz.	30克
2 oz.	60克
3 oz.	90克
4 oz. (1/4磅)	125克
5 oz. (1/3磅)	155克
6 oz.	185克
7 oz.	220克
8 oz. (1/2磅)	250克
10 oz.	315克
12 oz. (3/4磅)	375克
16oz. (1磅)	500克
2磅	1千克(1000克)

液体体积的换算

1小匙(茶匙)	5毫升
1/2大匙(茶匙)	8毫升
1大匙(汤匙)	15毫升
2大匙(汤匙)	30毫升
1/4杯	60毫升
1/3杯	80毫升
1/2杯	125毫升
2/3杯	160毫升
3/4杯	180毫升
1杯	250毫升
1 1/2杯	375毫升
2杯	500毫升

Part 1 **咖啡** Coffee

相当自我 绝对主观



阅读咖啡

【咖啡树】在冲煮咖啡之前，让我们来认识一下咖啡这种植物。

咖啡是一种茜草科咖啡属的常绿灌木，最适宜栽种以赤道为中心的环状地区，介于南北纬25°间，称为“咖啡区(coffee zone)”或“咖啡带(coffee belt)”。咖啡自播种到长成40~50米的树苗，大约需要一年的时间，之后，即将树苗移植于山坡地，咖啡树在移植后的第三年起会开白色的花，有茉莉花般的香味。咖啡果实刚开始和叶片一样为深绿色，在成熟的过程中会逐渐转变成黄色，最后成为鲜红色，成熟的咖啡果实因为颜色和形状都类似樱桃，因此也称为“咖啡樱桃(coffee cherry)”。咖啡的果实是由外皮、果肉、内果皮、银皮和两粒种子包裹于其中，各成半圆形的种子构成，这个种子便是生咖啡豆，咖啡果实的采收方式各地皆有不同，但是大多仍需人工采收。在采收之后，还需经过清洗、晒干等复杂的加工过程，才成为我们所熟悉的咖啡豆。



咖啡品种

接下来要谈的是一些可能影响咖啡口味的因素，也是冲煮咖啡的基本知识。首先是关于咖啡豆的品种。我们常常可以在一些咖啡豆的包装或是宣传品上看到“100%阿拉比卡种咖啡”之类的文字。这里的“阿拉比卡”并不是代表产地，而是说明咖啡的品种。咖啡的品种很多，最常见的栽培种便是阿拉比卡种(Arabica)及罗姆斯达种(Robusta)，两者在口味、种植等方面都有不同，下表就是两者之间的比较。









品种	阿拉比卡种咖啡(Arabica)	罗姆斯达种咖啡(Robusta)
生豆形状		
	较大较长的扁平椭圆形	较小较圆的短椭圆形
产量	占世界总产量70%~80%	占世界总产量20%~30%
栽种地点	高原栽培 (海拔500~1000米以上之坡地)	低地栽培 (海拔500米以下之坡地)
味道	香味良好的优质咖啡，酸味较强	缺乏香气，苦味较强，酸味不足
主要产地	中南美洲各国(牙买加、危地马拉、哥斯达黎加、萨尔瓦多、巴西、哥伦比亚等)、埃塞俄比亚、肯尼亚、也门、夏威夷、菲律宾、印度、印度尼西亚、巴布亚新几内亚等	非洲各国(安哥拉、象牙海岸、马达加斯加等)、夏威夷、印度、印度尼西亚(爪哇)、千里达、多巴哥、菲律宾等

咖啡豆种类除了咖啡豆的品种之外，不同产地所生产的咖啡豆也各有不同的特性，这也是会影响咖啡口味的因素之一。主要的咖啡豆种类如下表所列。

种类	产地	特性
蓝山	牙买加/中美洲	搭配得宜的酸味和甘甜，加上强烈的香气及风味，可以说是咖啡之王
危地马拉	危地马拉/中美洲	具有适度的酸味、甘甜，香气及甘醇，很适合用来调配混合咖啡
萨尔瓦多	萨尔瓦多/中美洲	带有适度的酸味及甘甜
哥伦比亚	哥伦比亚/南美洲	具有适度的酸味和甘甜，口感香醇
巴西	巴西/南美洲	带有适度的甘香和苦味，非常适合作为混合的基底
摩卡	埃塞俄比亚/非洲	浓郁香醇，兼具极佳的酸味及适度的甘甜
乞力马扎罗山	肯尼亚/非洲	酸味强，又兼具甘甜和香醇，非常适合用来调配混合咖啡
曼特宁	印度尼西亚(苏门答腊)/亚洲	强烈的苦味和香味，酸度适中
爪哇	印度尼西亚(爪哇)/亚洲	极佳的强苦味和独特的香味，是搭配混合咖啡时的重要成分之一
夏威夷哥那	夏威夷/大洋洲	具有醇厚的香味和口感



烘焙 从13世纪开始，人们便开始懂得利用烘焙的方式，将咖啡豆的美味及香气完全引出来。尽管不同种类的咖啡豆本身即具有不同的酸味、甘甜、苦味、醇度及香味特征，但烘焙的程度却会对这些风味造成极大的影响。因此，除了以咖啡豆本身的种类特征作为基础之外，我们还必须了解咖啡豆的使用方法，例如，作为单品咖啡或是混合咖啡，用来冲煮热咖啡或冷咖啡等，以决定最适当的烘焙度。一般而言，可将咖啡的烘焙度依照美式烘焙法分为下列8个阶段：

烘焙度		烘焙程度	香味及特征
淡炒		极浅焙	黄褐色。香气及风味不甚浓郁。 主要用于试验
light roast			
浅炒		浅焙	肉桂色。香味略佳，仍有强烈酸味。 用来冲煮美式咖啡
cinnamon roast			
普通炒		中焙	栗色。香味佳，酸味可口。 用来冲煮美式咖啡
medium roast			
浓炒		中深焙	较栗色稍深的咖啡色。 香气及风味皆佳
high roast			
城市炒		深焙	深咖啡色。苦味较酸味浓。 最标准的炒法，纽约人的最爱
city roast			
市区炒		极深焙	更深的咖啡色。无酸味，以苦味为主。 适合冲煮冰咖啡
full city roast			
强炒		法式风味	烘焙度强，脂肪渗出表面，色泽偏黑。 亦称为欧式。带有独特香气。适合冲 煮法式牛奶咖啡或维也纳咖啡
french roast			
最浓强炒		意大利风味	烘焙度极强，咖啡豆炭化呈黑色。带 焦味。适合冲煮意大利蒸汽式咖啡及 卡布其诺咖啡
italian roast			

混合 在掌握了各种种类及烘焙度之咖啡的特性后，便可以通过混合数种不同的单品咖啡来进行变化。从单品咖啡各自独特的风味中，创造出全新的味觉享受。在动手混合咖啡之前的一项重要前提便是要选择优质的单品咖啡豆。除选购高级品之外，还应注意咖啡豆的大小、色彩、光泽以及是否含有破碎、虫咬等缺点豆来进行选择。另外，还要先充分了解各种单品咖啡的风味，以及其根据烘焙程度的不同而产生的风味变化，才能灵活运用混合咖啡的各种组合方式。

基本混合方式

咖啡豆的混合法有很多，最基本的混合方式如下：

- (1) 决定一种混合的基础豆，再以此种基础豆为主，选择其他种类的咖啡豆调和风味。
- (2) 组合性质完全相反的咖啡豆种类，以增添咖啡的风味。
- (3) 组合性质相似的咖啡豆种类调和整体风味，再加入富有个性的咖啡豆种类来增添风味。

混合比例的实例如下表所示：



带酸味的混合法		带苦味的混合法		风味浓厚的混合法		一般的混合法	
哥伦比亚	30%	哥伦比亚	30%	哥伦比亚	40%	哥伦比亚	40%
巴西	30%	巴西	30%	危地马拉	20%	巴西	30%
危地马拉	20%	乞力马扎罗山	20%	曼特宁	20%	摩卡	20%
摩卡	20%	爪哇	20%	巴西	20%	爪哇	10%

研磨 冲煮咖啡的第一步，便是要将咖啡豆研磨成咖啡粉，一般可分为细磨、中磨及粗磨等研磨度。研磨度的适当与否也是冲煮咖啡的重要关键。如果研磨的颗粒过细，一些咖啡豆中的杂味成分都会因为咖啡粉与热水的接触面积过大而一起被萃取出来；而如果研磨的颗粒过粗，因为咖啡粉与热水的接触面积不足，冲煮出来的咖啡则可能会有香味及浓度不足的问题。由于每一种咖啡冲煮法都有一定的冲煮时间，因此，必须分别配合适当的研磨度来萃取出咖啡的美味。一般而言，冲煮的时间越短，咖啡豆的研磨度就要越细。例如，蒸汽加压式咖啡应使用细研磨或极细磨的咖啡粉，过滤式应使用中细磨的咖啡粉，而虹吸式则可选择中磨的咖啡粉。除配合冲煮法选择适当的研磨度外，在研磨咖啡时还应注意要使研磨颗粒大小均匀，以利控制咖啡的冲煮时间，同时，也要避免产生过高的研磨热，以免使咖啡豆的香味提前流失。



细磨



中磨



粗磨

咖啡豆的选购 在选购咖啡豆时，应注意咖啡豆的：

- 1 色泽：光泽好，且颜色均匀无色斑者为佳。
- 2 香味：香味浓郁者为佳。
- 3 脆度：放入口中轻咬时清脆有声、口感良好者为佳。
- 4 豆形：豆形饱满者为佳。
- 5 包装：选择包装完整，无空气透入者。



咖啡豆及咖啡粉

的保存 ▶ 咖啡豆

保存咖啡豆的基本原则便是隔绝光线、高温和湿气。同时，因为咖啡豆在烘焙之后会排放出超过本身体积3倍以上的二氧化碳，如果咖啡豆又同时不断与空气接触的话，便会加速脂肪的氧化而使得咖啡的美味丧失。

目前，最有效的保存方法是使用具有特殊专利单向排气阀的包装袋来包装。这种单向排气阀可将咖啡所产生的二氧化碳从包装袋内排出，并可以防止外部的空气进入包装袋中。如果没有这种特殊的包装袋，一般需在购买咖啡豆后，先将包装袋中的空气挤出，再尽快装入密封罐中或用报纸包裹后保存。打开包装后，咖啡豆的保存期限在室温下约为1周，在冷冻室中约为半个月。

咖啡粉

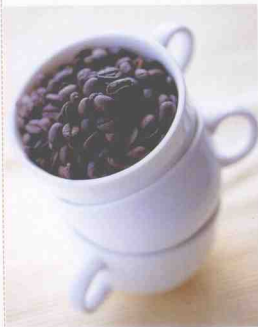
使用刚研磨的新鲜咖啡粉是美味咖啡的第一要诀。和咖啡豆相比，咖啡粉在保存的过程中比较容易酸化或是劣化。同时由于目前市面上极容易购买到咖啡研磨机，因此，最好是在冲泡咖啡之前，再将咖啡豆磨成咖啡粉来使用。

如果不得已必须先将咖啡豆研磨成咖啡粉，最好是每次冲泡咖啡所需要的咖啡粉量，分别以小型的密封袋分装（注意需将密封袋内的空气尽量挤出），再装入较大的密封袋或密封罐中反复包装保存。咖啡粉在室温下约可保存3天，在冷冻室中约可保存1周。

Make your coffee

冲煮咖啡

冲煮咖啡的方法及器具种类繁多，有些可以在很短的时间内，就冲出一杯咖啡，有些却是要慢慢品味享受冲煮咖啡的过程。不同的冲煮方法煮出来的咖啡口感也各有不同，例如，虹吸式冲煮法煮出的咖啡香醇可口，但酸味偏重，而蒸汽加压式所冲煮出的意大利式浓缩咖啡则有浓郁苦涩的特殊风味。你可以根据自己的喜好选择冲煮咖啡的方式。



影响咖啡的重要因素：水

要冲煮一杯好咖啡，除了咖啡豆的种类、烘焙、研磨、组合之外，还有一项影响咖啡口味的重要因素——水。一般的水可以分为软水和硬水两种，矿泉水便是含有多量钠、锰、钙、镁离子的硬水。硬水会将咖啡因和单宁酸释出，而使咖啡的味道大打折扣。同时，因为铁质会和咖啡中的叶绿素结合，影响咖啡的味道和色泽，所以含有大量铁质的水也不适合用来冲煮咖啡。