

<<尽享咖啡香>>

图书基本信息

书名：<<尽享咖啡香>>

13位ISBN编号：9787533539702

10位ISBN编号：7533539702

出版时间：2012-5

出版时间：福建科技出版社

作者：北京艺德前程学校

页数：160

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<尽享咖啡香>>

内容概要

本书介绍了咖啡的生态、各国风情、冲煮器具用法、常见咖啡品种。让你在赏心悦目中，对咖啡轻松入门。

<<尽享咖啡香>>

书籍目录

第一章 喝咖啡的理由.....

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

第二章 咖啡档案

- 1 人与咖啡的最初相遇
- 2 咖啡简史回顾
- 3 咖啡豆的成长历程
- 4 咖啡豆的烘焙
- 5 咖啡产品的常见种类

第三章 世界各国的咖啡风情

- 1 咖啡在土耳其
- 2 咖啡在意大利
- 3 咖啡在法国
- 4 咖啡在英国
- 5 咖啡在美国
- 6 咖啡在中国

第四章 香醇黑咖啡

- 1 单品咖啡
 - 麝香猫咖啡
 - 蓝山
 - 摩卡
 - 苏门答腊曼特宁
 - 夏威夷可纳
 - 巴西咖啡
 - 哥伦比亚特级
 - 危地马拉安提瓜
 - 肯尼亚AA
 - 埃塞俄比亚哈拉尔
- 2 混合咖啡

第五章 冲一杯自己的咖啡

- 1 购买原料
- 2 研磨
- 3 冲煮
 - 煮咖啡的原理
 - 美式滤滴机
 - 摩卡壶
 - 法压壶
 - 浪漫又有趣的虹吸壶
 - 情调奢华的皇家比利时壶
- 4 选择杯子
- 5 加奶、糖.....

第六章 变化多端的花式咖啡

<<尽享咖啡香>>

1制作花式咖啡的特有器具

2花式热咖啡

甜蜜咖啡

那不勒斯风情咖啡

生姜咖啡

鸳鸯咖啡

欧蕾咖啡

印第安咖啡

贵妇人咖啡

维也纳咖啡

摩卡薄荷咖啡

爪哇摩卡咖啡

玛莎克兰咖啡

香橙龙舌兰咖啡

皇家咖啡

亚历山大咖啡

俄式咖啡

爱尔兰咖啡

百利甜咖啡

波奇亚咖啡

3花式冰咖啡

黑白冰咖啡

香橙冰咖啡

漂浮冰咖啡

啤酒冰咖啡

卡尔亚冰咖啡

冰亚历山大咖啡

拉丁冰咖啡

墨西哥落日咖啡

牙买加霜冻咖啡

彩虹冰咖啡

第七章 风靡全球的意式咖啡

1揭秘Espresso

2那层迷人的牛奶泡沫

3经典意式咖啡

玛奇朵咖啡

康宝兰咖啡

拿铁咖啡

卡布奇诺咖啡

摩卡奇诺咖啡

焦糖玛奇朵咖啡

摩卡咖啡

美式黑咖啡

意式特调咖啡

冰拿铁咖啡

冰卡布奇诺咖啡

冰摩卡奇诺咖啡

<<尽享咖啡香>>

冰焦糖玛奇朵咖啡

冰摩卡咖啡

冰美式黑咖啡

康吉拉多咖啡

4拉花艺术

第八章 咖啡的故事

1梵·高与《星空下的咖啡座》

2海明威与左岸咖啡馆

3罗斯福咖啡

4一个美乃滋罐子跟两杯咖啡的故事

<<尽享咖啡香>>

章节摘录

版权页：插图：喝咖啡可能带来的不利 过量或不适时机的饮用导致过度兴奋咖啡因有助于提高警觉性、灵敏性，而饮用过量的咖啡，会造成神经过敏。

对于有焦虑失调的人而言，咖啡会让手心冒汗、心悸、耳鸣这些症状更加恶化。

在紧张时饮用咖啡，会给精神的平静增加难度。

在晚间饮用咖啡，如果咖啡因摄入过多容易导致失眠。

具体情况因人而异。

喝完咖啡后补充大量水分可以减轻这个问题，一是因为消除了咖啡可能导致的干渴现象，二是因为加快了水分代谢，促进咖啡因排出。

加剧高血压、咖啡因因为本身具有的止痛作用，常与其他止痛剂合成复方，但是，如果你本身已有高血压，长期大量摄入咖啡因只会使你的情况更为严重。

因为光是咖啡因就能使血压上升，若再加上情绪紧张，就会产生危险性的相乘效果。

所以，高血压的危险人群尤其应避免在工作压力大的时候喝含咖啡因的饮料。

有些常年有喝咖啡习惯的人，以为他们对咖啡因的效果已经免疫，然而事实并非如此，一项研究显示，喝一杯咖啡后，血压升高的时间可长达12小时。

可能诱发骨质疏松 咖啡因本身具有很好的利尿效果，如果长期且大量喝咖啡，会促进骨质流失，对于妇女来说，会增加骨质疏松的威胁。

但是形成这种威胁需要很多条件并存：平时食物中本来就缺乏足够的钙的摄取，人不经常活动，是更年期后的女性，因缺少雌激素造成钙质流失，以上这些情况再加上大量的咖啡因，才可能对骨造成威胁。

从上面看，如果能够按照合理的量、选择适当的时间来享受咖啡，你还是可以做到不因噎废食的。

科学饮用咖啡应注意以下几点 注意饮用时间在晚上要注意对饮用咖啡的控制，如果喝的时间太晚、喝的量太多，可能会影响你的睡眠。

具体的情况因人而异，有的人找到了自己的规律，没有这样的烦恼，但对一般人来说，晚上有必要谨慎一些选择咖啡。

在中午午睡前，你则可以放心地喝上一杯咖啡，因为咖啡因在30分钟后才起作用。

喝完咖啡后，如果在10分钟再睡着，那么继续20分钟的睡眠，醒来时正是咖啡因开始起作用的时候。

空腹不宜喝咖啡 因为咖啡会促进胃酸等的分泌，所以空腹饮用容易刺激胃肠。

而如果你在餐后30分钟至1小时内，品尝一杯不加糖和伴侣的咖啡，则有助于饭后消化，并促进脂肪燃烧。

注意饮水 咖啡不能解渴，因为咖啡有利尿的功能，喝进去一定量咖啡后，会排出更多的水分。

所以，在喝咖啡前，可以先喝一杯白开水，这样一来可以清爽自己的口腔，二来可以提高排尿量，保护肾功能，第三，可以稀释体内咖啡浓度，减少失眠。

或者，在喝完一大杯咖啡之后，充分补充水。

<<尽享咖啡香>>

编辑推荐

《尽享咖啡香》由海峡出版发行集团、福建科学出版技术出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>