

咖啡飘香 城市味道

滨江微风，舞台撤走、灯光熄暗，市民游客们买下最后一杯咖啡后不舍离开，相比每天能卖出多少杯咖啡，“咖啡+生活”的体验，或许有着更重要的意义。

咖啡的起源

小粒种咖啡原产于非洲埃塞俄比亚，为热带雨林下层树种，具有耐荫蔽等特性。相传埃塞俄比亚一名叫柯迪(Kaldi)的牧羊人发现羊吃咖啡后变得活泼欢、跳精力充沛，因此发现了咖啡。大多数专家学者都同意咖啡诞生于埃塞俄比亚的迦发(Kaffa)地区。

咖啡的传播

公元6世纪阿拉伯人开始栽种食用咖啡，也有学者把咖啡栽培利用的年代和地点精确为公元575年在也门开始栽种。15世纪以后咖啡才有较大规模栽培利用，18世纪后咖啡

已经广泛分布于亚、非、拉等热带、亚热带地区，并成为世界三大饮料作物之一。

烘焙程度

咖啡的烘焙程度对其味道和口感有着很大的影响。烘焙程度分为浅焙、中焙和深焙三个等级。浅焙的咖啡味道酸度高，香气浓郁；中焙的咖啡口感丰富，有酸甜交织的味道；深焙的咖啡则呈现出苦味和焦糖的香气，口感浓郁。

酸度和苦味

咖啡的酸度和苦味是两个重要的因素。酸度通常被描述为柔和或明亮，它可以帮助平衡咖啡的苦味和甜味。苦味是

由咖啡因和其他化合物产生的，是咖啡中的一种自然味道。一般来说，浅焙的咖啡比深焙的咖啡酸度更加高，但苦味更少。

萃取方法

萃取咖啡的方法有很多种，包括滴滤、压力和浸泡等。其中，最常见的方法是滴滤。滴滤咖啡使用咖啡过滤器，将热水通过磨碎的咖啡粉渗透出来。压力萃取是将高压水通过咖啡粉，将咖啡的香味和味道浓缩在一起。浸泡则是将咖啡粉和热水混合在一起，让咖啡味道与水完美融合在一起。



咖啡的分类

目前市面上的咖啡主要有：美式咖啡、拿铁、白咖啡、卡布奇诺、玛奇朵、康宝蓝、布列夫/半拿铁和浓缩咖啡/意大利咖啡。来看看这些咖啡都是怎么配成的。

美式咖啡：1份浓缩咖啡、两份水。

拿铁：1份浓缩咖啡、1.5份牛奶、0.5份奶泡。

白咖啡：1份浓缩咖啡、1.5份热牛奶。

卡布奇诺：1份浓缩咖啡、0.5份热牛奶、1.5份奶泡。

摩卡：1份浓缩咖啡、0.5份巧克力酱、1份热牛奶、0.5份鲜奶油。

玛奇朵：1份浓缩咖啡、0.5份奶泡。

康宝蓝：1份浓缩咖啡、0.5份鲜奶油。

布列夫/半拿铁：1份浓缩咖啡、0.5份牛奶+0.5份鲜奶油、0.5份奶泡。

浓缩咖啡/意大利咖啡：所有咖啡的基底，只要浓缩咖啡即可。

咖啡的益处

咖啡除了含有蛋白质、脂肪、烟碱酸、单宁酸、生物碱、钾多种营养成分，还具有很多的药用功效。

大家都知道，一定量的咖啡摄入能够缓解疲劳、提高记忆力和反应速度。实际上除了提神醒脑，喝咖啡还有以下好处：

降低多种癌症风险：多项研究表明，喝咖啡可以降低肝癌、肠癌、乳腺癌、子宫内膜癌和前列腺癌风险。

降低心血管疾病风险：饮用咖啡可以预防冠心病和卒中等心脑血管疾病。每天喝一杯咖啡，心衰风险可降低12%。

降低2型糖尿病风险：规律性饮用咖啡可降低2型糖尿病风险。

降低胆结石风险：美国哈佛大学研究表明，每天适量喝咖啡，胆结石患病风险降低40%。

降低肝脏疾病风险：咖啡中多酚化合物可改善体内脂肪平衡，有助于改善肝脏健康。

咖啡的饮用

我们知道了咖啡存在益处，但对于人体来说，也不是多多益善的。适当的时间喝合适量的咖啡显得尤为重要。

一般推荐的饮用时间是上午或中午，最好是餐后饮用，可减少对胃的刺激。不要晚上饮用，会影响睡眠。

目前营养学和医学共识的饮用量为：成年健康人每天摄入210毫克咖啡因。相当于2-3杯咖啡（每杯150毫升，含75毫克咖啡因）。

12岁以下儿童，正在服药、焦虑失眠和对咖啡因过敏的群体等不要饮用。12-18岁的青少年、孕妇、哺乳期女性、骨质疏松患者和消化道疾病患者等尽量不喝。

Tips: 咖啡是世界上最受欢迎的饮料之一，它有着悠久的历史和文化渊源。咖啡文化从欧洲开始发展，经过几个世纪的演变，它不只是一个饮品的名称，现在已成为一种文化现象。它不仅代表着咖啡的魅力，还代表着人们对社交、艺术和品质生活的追求。无论在哪里，咖啡文化都会带给人们温暖和欢乐。