

<<咖啡实用技艺>>

图书基本信息

书名：<<咖啡实用技艺>>

13位ISBN编号：9787030329967

10位ISBN编号：7030329961

出版时间：2012-1

出版时间：科学出版社

作者：秦德兵，文晓利 主编

页数：134

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>

<<咖啡实用技艺>>

内容概要

本书分五个模块进行编写，重在培养学生的咖啡制作能力。本书采用了两种编写模式：第一模块和第五模块主要讲述咖啡基础知识和开咖啡店的基础知识，采用学科体系模式进行编写；第二至第四模块主要展示咖啡技能操作，采用目标任务引领体系模式进行编写。

在编写本书的过程中，我们始终坚持咖啡知识的完整性、系统性和咖啡技能学习的指导性、目标性和可操作性，以目标任务为驱动，以培养学习者的实际操作能力为导向，采取学生自主评价与老师评价相结合的方式。

通过表格、图片等方式，以知识拓展、温馨提示等环节，向学习者讲授咖啡知识、展示咖啡技艺。

本书拟用160学时完成教学，教师可根据实际需要进行选择。为了方便教学，配备了教学课件和视频资料(www.abook.cna可下载)，为学习者提供更为直接、生动的指导。本书可供中等职业学校、高职学校酒店专业师生和咖啡爱好者选用。

<<咖啡实用技艺>>

书籍目录

第一模块 咖啡的基础知识

第二模块 手工咖啡实操练

第三模块 专业咖啡机的使用

第四模块 经典花式咖啡的制作

第五模块 咖啡厅的筹备

参考文献

附录一 学校咖啡实训室设备配置参考标准

附录二 咖啡术语

<<咖啡实用技艺>>

章节摘录

版权页：插图：据称把咖啡渣晒干后，包好放进枕头里，有帮助睡眠的功效。

（七）有利于新陈代谢 喝咖啡能加速人体的新陈代谢，促使人出汗和排尿。

二、喝咖啡的禁忌 饮用咖啡有不少讲究，饮用不当，就会对人体造成伤害。

（一）空腹不喝咖啡 咖啡一般在餐后饮用，这样有助于消化，而空腹喝咖啡可加剧饥饿感，易导致胃难受。

（二）进餐不喝咖啡 进餐喝咖啡会影响胃肠对食物中矿物质及其他营养物质的吸收。

（三）喝咖啡不过量 一次喝50~100毫升为宜，浓度适中。

每天喝2~3杯咖啡为宜。

（四）放糖不宜多 咖啡本身就是一种高热量的饮品，放糖过多，会使热量倍增，长期饮用，会使人体发胖。

（五）不宜多加酒 咖啡主要成分是咖啡因，适当的饮用，具有兴奋、提神和健胃的作用，过量会造成中毒。

酒精和咖啡同饮，使大脑由极度兴奋转入极度抑制，并刺激血管扩张，加快血液循环，会增加心血管的负担，严重时危及生命。

同样，酒后也不宜喝咖啡。

三、咖啡与美容（一）巧用咖啡瘦身美体 1.喝咖啡后运动瘦身 咖啡中的咖啡因，具有促进脂肪代谢的作用。

咖啡因会将脂肪释放在血液中，所以喝咖啡能达到减肥的效果。

通常，一天喝4杯不加糖和牛奶的咖啡就可以达到减肥的效果。

运动前喝1杯咖啡不仅能减轻体重，还能增强耐力。

2.办公室咖啡减肥 办公室咖啡减肥的最佳时间是午饭后30分钟至1小时，品尝一杯浓郁的不加糖和牛奶的咖啡，有助于饭后消化，并促进脂肪分解；下班前喝一杯咖啡，并配合步行，对瘦身有一定功效。

温馨提示（1）如果要减肥，应选择味道较淡的美式咖啡。

（2）自己不方便煮咖啡，选择速溶咖啡，对瘦身无益。

（3）不要加糖。

对于不习惯喝黑咖啡的人，加少量牛奶，不加糖（糖会妨碍脂肪分解）。

（4）热咖啡比冰咖啡有效，热咖啡可以帮助消耗体内的热量。

（二）咖啡的美容体验 爱喝咖啡的人越来越多，因为咖啡除了有提神醒脑的作用外，还能美容。

1.喝咖啡皮肤不会变黑 目前，还没有一项研究结果表明咖啡中的黑色素和皮肤的黑色素有绝对的关系，相反，咖啡中所含的咖啡因会加速新陈代谢，促进消化，改善便秘。

依据这些功能来看，喝咖啡有助于改善皮肤粗糙现象。

2.咖啡熏蒸醒肤 将咖啡制作成小茶包，放入面部熏蒸仪器的水槽里，使水雾中含有咖啡因的清香和养分，熏蒸10分钟，能消除疲劳。

3.咖啡瘦脸按摩 在按摩膏中加入适量的咖啡粉，用手轻轻地按摩颈部、下颌及脸颊部，每天坚持按摩15~20分钟，对脸颊和双下巴收紧有显著效果。

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>