



# 轻松SPA， 忘情山水

文/李卓芮

Relax Spa &amp; Beauty Lounge

现代生活的快节奏，工作的巨大压力以及日益污浊的空气环境，让人们身心俱疲，总是处于一种疲惫、紧绷、焦灼的状态，而SPA可以为你提供一个轻松、休息、享受的美妙场所。这里有清新的空气、宁静的环境，有舒适的温泉浴室、独立的美疗室，以及专业的美疗师。

享受SPA，即是享受一种情调，在与来自大自然的护肤元素亲密接触的过程中享受情调，求得容颜、形体之美及平和、豁达的心境，因此，从某种意义上说，SPA追求的是一种心境。



### 乐之于景：醉卧SPA懒身心

曾经以为，“放松”的含义就在于什么也不想，什么都不做，直到去过SPA馆后才知道，真正的放松是由令人心旷神怡的美景所带来的，是由回归感官之乐后敏感而细腻的神神经引发的。一间环境宜人的SPA馆，会让你的身心彻底安顿，让你的性灵和心灵得到最好的照顾。

**贴近自然的静谧元素：**一个让人流连忘返的SPA馆，必然最贴近大自然，容纳大自然最静谧的元素。所以世界顶级的SPA场所都会依山傍水，会费尽心思让来享受放松的人忘记你究竟身在何方，也因此才会有那么多人去巴厘岛享受热带海风和按摩、去终年积雪的阿尔卑斯山麓享受澄澈的臭氧浴，炉火里燃烧着柴薪，空气中弥漫着松果的芬芳，再望着窗外皑皑白雪，那种情境真会让人幸福得流下泪来。

**优良SPA馆的必备条件：**当各色风格的SPA馆在城市中扎根时，很难有机会去国外享受SPA的人可以庆幸，我们有了亲近大自然和各国SPA圣地的最便捷的途径；但我们也会发现，大大小小的美容馆时常都会打着SPA的旗号，实则鱼龙混杂，所以才会有很多人错以为点一点香薰灯叫SPA，装修稍稍上档次就叫SPA，有一个木桶也叫SPA。其实SPA没有那么狭隘，台湾美容专家、国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表金韵蓉曾谈到，一个优良的SPA场馆，必须具备三大条件：一定要有水；一定要有减压护理；一定要有“五感”的情境。这些也正是你寻找合适的SPA馆的重要判断标准。

要知道，品质优良的SPA馆都会在环境上下足功夫，营造出来的韵致和氛围会让你在入馆的那一刻与喧嚣的室外隔绝，身心立时松懈下来——但这与装修的豪华并无多少关

● 曾经以为，“放松”的含义就在于什么也不想，什么都不做，直到去过SPA馆后才知道，真正的放松是由令人心旷神怡的美景所带来的，是由回归感官之乐后敏感而细腻的神神经引发的。

系。国外有些SPA的环境虽然看上去似乎“破落”，但却非常讲究艺术的韵味，讲究返璞归真，本色和自然。进入一家好的SPA馆，最让人开心的莫过于在醉人的风景中懒惰身心。

**感受水漾柔情：**没有水就不能做SPA，而且必须是活水，如温泉水。所以在SPA馆处处都有水的踪迹，藏在绿色瀑布的墙角下静静流淌，在古拙的木桶里、在氤氲的浴缸中轻漾，上面还浮着娇艳鲜嫩的花瓣，赏心悦目的水漾柔情瞬间就能抽离你所有的焦躁。

**原汁原味的异域风情：**有些SPA馆别有洞天，从环境细微的装饰甚至到按摩师，都是从国外SPA胜地原汁原味的引入，让人完全融入异域氛围。走进SPA馆，那种惊喜会令你回味无穷。

**颜色、灯光制造的舒缓空间：**进行SPA的环境应该令人感到心旷神怡，是精神和肉体都真正舒缓的空间，柔和的光线和浅色，如浅粉红、杏色、浅紫和浅绿等色彩令身心祥和松弛，让SPA疗程充分发挥疗效。

去过郊区溪谷的I SPA，就再难以忘记那里的静谧和美好。它就藏在小汤山九华山庄对面，纳帕溪谷别墅区最宜人的角落。还没有进入SPA馆，就已经在宁静的湖边和林荫中迷失了自我。深深呼吸纯净的空气，清凉流遍全身。

走进I SPA，一种沁人的芬芳就已经迎过来，金色的佛头、大象，墙上灿金的壁画都是原汁原味的泰国风情。让所有来SPA的人身临其境感受泰式情趣，这也正是I SPA设计环境的初衷。这里的空间因为不必在城市丛林中争抢地盘而少了局促，变得更加开阔舒适，部分房间还有天然温泉，泡于其中浑身酥软，人都会醉掉。呼吸着温润的精油，在昏暗的灯光中入睡。营造这样舒心的氛围，就是为了将人带入完全放松的境界，感受飘飘欲仙的美妙时刻。

而处于闹市中的邦定·上泉SPA馆也同样用尽精巧心思，它的房间以各个最有名的SPA国度命名，不同的房间颜色各异，绿色、紫色等主题元素同样可以安抚我们紊乱的心绪。

## 乐之于技：舒缓按摩的神奇力量

想要彻底放松，SPA中的按摩就是最具效用的环节，一个SPA馆的专业及受欢迎与否，很大程度上还取决于治疗师按摩水平的高超与否。真正的SPA全过程下来一定不少于两个小时，其中按摩要占据大部分的时间。一套快慢有致的精细按摩，能迅速减轻肌肉紧张，消除精神疲劳，达到身心的彻底放松。

**舒筋活血的泰式按摩：**如果感到肌肉僵硬，背部疼痛，你就需要有一些力度的按摩。按摩时治疗师都会询问你的感受，可以随时调整力度。你可以尝试一下泰式按摩，这种按摩方式非常注重背部、腰部的舒展，按摩师从脚趾开始一直作业到头顶才算结束一套动作。手法几乎涵盖了按、摸、拉、拽、揉、捏等所有动作，会让你觉得浑身热血沸腾，身体的柔韧度达到了极限。一些人第一次会有些接受不了如此之大的动作，但做过几次之后很多人都会爱上它。I SPA是北京唯一获泰国大使馆认证的泰国SPA，很多治疗师来自泰国，按摩极为正宗，会让神经和肌肉松弛得像是睡着了一样。

**为大脑做SPA的舒缓按摩：**心灵的焦虑更需要轻柔的按摩来舒缓，按摩前的泡浴、按摩中对穴位和关节的点压及手掌迂回的轻柔按压，都会让内心恢复平静。很多人会在按摩中沉沉睡去，醒来后变得容光焕发，仿佛卸下了千斤重担，郁闷和焦躁被抛到了九霄云外。曾经尝试过邦定·上泉的“和谐之歌”异国护理，它充分融合了Lomi Lomi按摩、法式按摩和印度传统按摩手法的舒缓推拿，让人彻底平静下来，而很久没有感受到的那份愉悦和活力似乎也在瞬间重回身体。



## 乐之于香：情挑芳香精油

芳香精油是SPA中最重要的安抚元素，它被用于熏香中，或用在按摩油中，并以其强大的渗透力能在人体中迅速参与循环，想要放松，就需要选择一些具有舒缓功效的精油。

**闻香识身体：**很多SPA馆在进行疗程前会询问你近期的身体状况，根据你的需求来选择适合的治疗油，想通过SPA放松的人可以偏向于选择薰衣草、丝柏、迷迭香等精油。另外，还有一些特别有意思的选法。在亚力山大CBD会馆做SPA，按摩师会拿出5种精油让你一一闻过，然后选出最喜欢的味道，按摩师根据选出的精油竟然会准确地说出你的身体状况，因为你选择的正是身体缺乏的成分，特别神奇。

**源自异国的珍贵品质：**做SPA时所用的精油类护肤品产地和纯度都非常重要，很多SPA馆会有一些特别调制的精油，功效也不错。就像I SPA里的产品都是取自泰国的珍贵原料，在它极具特色的清迈茉莉套餐中，还用到了泰国茉莉香米去除角质，配合茉莉按摩油，会把你带到怡人的清迈乡间，满眼是无边无际的金黄色稻田和雪白的茉莉花，感觉十分舒适。而邦定·上泉系列产品的美颜秘方，竟然来自具有400年历史的曼塔帕亚古国。珍贵的护理成分让我们尽享奢华宠爱。

在此，介绍几种最值得储备的Home SPA精油：

**依兰精油：**制造浪漫卧房的最佳道具，在平衡荷尔蒙方面更是声誉卓著，用来调节更年期十分有效。

**薰衣草精油：**超多功效自不用多言，无论用在卧房改善睡眠，还是用来为足部、身体舒缓疲劳，都是一等一的多面能手。

**佛手柑精油：**一种让人精神百倍、心情愉悦的精油，类似橙和柠檬的清淡味道，还略带有花香，不仅可以用来改善

客厅气氛，更可以安抚你的愤怒和挫败感。

**檀香精油：**最上等的香，因为能萃取精油的檀香木必须要有30年以上的树龄，所以很珍贵。它滋润效果非常好，对老化及缺水、油性的皮肤十分有益，可以按一定比例混合乳液后保养颈部肌肤。

**天竺葵精油：**很平价、常见的一款精油，可以帮助你迅速摆脱无形的重压，另外对松垮、毛孔阻塞及油性皮肤也很好，堪称是一种全面性的洁肤油。

### ● 乐之于心：家中SPA愉悦心灵 ●

如果没有太多机会去SPA会所享受，在家中做SPA也会乐趣无穷。在家里见缝插针，用SPA的过程分享紧张与注意力，同样可以放松身心，愉悦心灵。



那么，在家中做SPA应该有哪些储备呢？

**精油：**它是感受SPA魅力最直接快速的途径，只要在家中常备上几瓶薰衣草、佛手柑等多用途的精油，就能随时开展你的Home SPA运动。

**熏蒸台：**熏香是能让空气里弥漫芳香因子，令你奢侈地沉浸在精油洗礼中最直接的方法。使用点蜡烛式的熏蒸台时要特别注意火烛安全，插电式或超声波振动的熏蒸台是更方便安全的选择。

**含有精油的身体洗浴产品：**享受SPA怎么少得了泡一个美美的热水澡，能制造泡泡浴的沐浴产品及温和去除身体角质的浴盐必不可少。

**花草茶：**不用多么昂贵的花茶，只要一杯菊花足矣。

● 享受SPA，即是享受一种情调，在与来自大自然的护肤元素亲密接触的过程中享受情调，求得容颜、形体之美及平和、豁达的心境，因此，从某种意义上说，SPA追求的是一种心境。

**浴足产品：**建议省去任何步骤，都不要省去浴足环节，它会让温暖从脚底传递出来，消除疲劳的功效强劲。

然而，享受SPA是让眼、耳、鼻、舌、身都能感受到彻底的舒缓与放松，这并不要求你下多大的功夫去打造，信手拈来的一些技巧，同样会带您进入Home SPA的美妙境界。

**视觉——绿色植物巧装饰：**如果想打造自然质朴风，可运用的元素很多，如棉麻质地的布、舒适的藤椅都可以。最方便的是用竹子、芭蕉树或万年青等带来空间的绿意，若没有培养植物的光线，一盆室内观赏小盆栽，也可创造大自然的静谧意境。更简便的做法是：在浴缸、枕头上，放置数朵鲜花或花瓣。

**嗅觉——用各色香气调节生活：**家庭用香，最关键的是因房而设，家中的每个房间都适合点上精油熏香，例如卧房可用助眠、催情配方；客厅可用温暖、放松的气味；玄关处不妨选择快乐、沁人的香气；餐桌上可用促进食欲的气味；厨房及浴室则以清新、除臭的精油为佳。

**味觉——用水稀释你的焦躁：**水的包容力无穷，除了用于浸泡、冲击之外，每天适度地饮用水或加味茶，也是一种SPA的概念。喝玫瑰花水不仅怡情，更可改善肤质，令面色红润；还可加1、2颗柠檬，使水具有清洁、排毒的效用；加入1匙蜂蜜，有助于预防低血压、昏眩，帮助润滑肠道；姜汁茶则可促进体内循环。

**听觉——用音乐涤人心弦：**恩雅的歌声空静澄澈，让人心安，还有一些纯音乐，都可以拿来作为SPA的绝妙背景，它们可以不使你的心情随着特定曲调走，进而让你的情绪得到平静、舒缓。因此可以说，所谓SPA音乐，就是让你情绪变好的音乐，绝对是SPA最有效的方式。

**触觉——用双手驱逐疲劳：**按摩会让皮肤在极短的时间内容光焕发，你可以借助丝瓜络、马鬃刷等来按摩，也可以完全依靠柔软的双手按压，如果不熟悉按摩技法也没关系，只要将复方植物精油或乳液涂在身上，由下往上朝心脏方向拍打，也有利于身体循环，帮助减缓疲劳。

总之，SPA是久香，是宁静。它让你远离喧嚣的都市、沉重的压力、烦躁的心绪，尽情地释放、沉淀，彻底松弛，进而展现一个全新的自我。



画里

画外

文/晚 风

的塔川

Tachuan:  
An Attractive Picture  
In Anhui Province





在秋日爽朗的阳光浸染下，乌桕树的叶子渐渐嫣红；但受阳光照射强弱的影响，不同地段的乌桕树在同一时节呈现出不同的色彩，而当你围着它转半圈，逆光而视的时候，那树叶却变成鲜艳的红色——这分明是一团燃烧的火。

打开皖南旅游的画卷，首先映入眼帘的当属黄山、西递和宏村这些世界级自然文化遗产，同时还有许多各具特色的景观与美仑美奂的黄山风景为伴，与厚重而灿烂的徽州文化相映生辉，向人们展示着它独特的个性魅力。

深秋时节，塔川山林的树叶渐渐变成了暗紫色，又由暗紫变成一片深红。村边地头到处是红叶片片，粉墙黛瓦的安徽民居藏匿于其中，给塔川的深秋山野添了一片盎然生气，格外的妩媚与多姿，让人感觉好似置身于一幅灿烂的秋日风景画中。

塔川，又名塔上，位于安徽黟县境内，正处在宏村与黄山两个著名风景区之间，距离宏村只有1公里，是一个独具魅力的山间村落，亦是周边星罗棋布的旅游景点中的一个绝好去处。因其美丽的秋色而被摄影爱好者们推崇为“中国三大秋色观赏景区”之一，与北京香山、九寨沟齐名。依山而建的徽派楼舍，状如宝塔，涓涓小溪经

村而过，故名曰“塔川”。

塔川，背倚高耸云端的黄山西南余脉黄堆山，遥对着碧波荡漾的十里奇墅湖。粉墙黛瓦、飞檐翘角的几十幢古民居依山而建，层层叠叠，错落有致。远远望去，仿佛一座巨型宝塔，藏身于幽深的山谷之间，掩映在浓荫的树丛当中。

穿行于塔川村村口的古木林中，顺清溪沿石阶拾级而上便可进入塔川村。放眼望去，用“层林尽染”来描绘所见到的景致是最为贴切的了。漫山遍野的乌桕树、银杏树及一些不知名的树儿向人们展现着红、黄、橙、绿等不同的色彩；山坡上、田地间、房屋后，姹紫嫣红，花团锦簇，将塔川村装点得似锦如画——这是秋赋予它们极具个性的色彩，而这些色彩又相互交织着、彼此调和着，赠予塔川一个绚烂多姿的秋，吸引着无数的游客纷至沓来。

漫步在如桃源深处的山村里，既可

以领略到山间村民古朴纯情的生活情趣，又能够欣赏到“溪绕前屋”、“竹山莺啼”、“塔川洞天”等绝妙景观。尤其是塔川的红叶，是摄影发烧友的最佳创作素材。塔川红叶是一种槭子树，过了霜降，才由绿变黄，由黄而红，中间呈七彩颜色，最佳的观赏时间只有一个多月，从10月到11月下旬。

清晨的时候，塔川的景色最美：薄薄的雾气笼罩在树上，似有似无。远处，农家的小屋若隐若现，红枫丛中忽地露出飞檐翘角，粉墙黛瓦在金黄叶子的映衬下，正若中国山水画般诗情画意。

最招眼的要属乌桕树了。在秋日爽朗的阳光浸染下，乌桕树的叶子渐渐嫣红；但受阳光照射强弱的影响，不同地段的乌桕树在同一时节呈现出不同的色彩，甚至在同一棵树的不同侧面也会魔幻般地呈现出绿、黄、橙、红、紫等不同颜色来。而乌桕树的色彩魅力不

深秋时节，塔川山林的树叶渐渐变成了暗紫色，又由暗紫变成一片深红。村边地头到处是红叶片片，粉墙黛瓦的安徽民居藏匿于其中，给塔川的深秋山野缀上了一片盎然生气，格外的妩媚与多姿，让人感觉好似置身于一幅灿烂的秋日风景画中。



仅限于此，当你顺着光线欣赏一棵“熟透”了的乌桕树，会看到一蓬紫色的梦一般的树叶，而当你围着它转半圈，逆光而视的时候，那树叶却变成鲜艳的红色——这分明是一团燃烧的火！你会不由得感叹：大自然是如此的神奇美妙，生命又是如此的蓬勃激荡！

除了这些火焰般的乌桕树，最耀眼的还要属村中的银杏树了。这种珍贵树种在塔川随处可见，且大都有百年以上的树龄，有的甚至达数百年。深秋里，金黄色的树叶透光性很好，无论从哪个角度看，都是一片金黄色，熠熠闪着光辉。秋风吹过，大把的叶子扑簌簌落下来，随风飘落在发上、身上、大地上，心中满盛着秋的喜悦与欢欣。

中午时分，阳光热烈地直射着大地，但田间树下却依然可见支着画板、一丝不苟地在进行创作的绘画者们的身

影。美妙的大自然，诗一般的田园风光不仅给予我们欣赏大自然美景的无限空间，也给艺术创作提供了不竭的源泉。

在塔川村的树丛或屋后，仔细观察你还会发现几棵细细高高、枝头挂满红果子的树。如果没人告诉你，你根本想不到那枣子般大小、小灯笼似的果子，就是能够让你甜掉牙的野柿子——绝对纯正的绿色食品。如今人们吃的都是经过改良的柿种，为的是肉厚，吃起来过瘾。而剩下了这些野柿树，散落于野地之中却无人问津。这种柿子虽只有枣儿般大小，却有三四粒黄豆般的小核，剥了皮、吐了核，嘴里的柿肉确实太少了点儿。但当你品尝到那又糯又粘、又甜又香的柿肉时，定会回味无穷。

待到夕阳染红了云霞之时，翠绿的油菜地旁走过驮着小童的黄牛，走向隐匿在树林中正升起袅袅炊烟的农舍……

山坡上，云集着许多专业和业余的摄影爱好者们，他们早已支好三脚架，拿起各种相机“咔嚓咔嚓”抢拍着这画里山村的黄昏景致。创作的冲动涌动在每位影友的心头，一些人拍得高兴了，便操着天南海北的口音兴奋地大呼小叫。看来是肯定要出好作品了。

#### 旅游贴士：

行程：由广州飞至黄山市，从市区到宏村的60公里路程需要租车前往，再从宏村步行大约半小时就可抵达塔川。

住宿：在塔川可以住农家，也可到屯溪宿住，价格从几十元到几百元不等。

美食：山珍野味是塔川最有特色的菜式，当地也有一些小吃、点心，带着些许乡土气息。

特产：最闻名的包括古徽州刺绣、祁门红茶和泗溪三宝。



# 放慢步伐， 享受咖啡

文/筱欢

Taste Coffee



有人说，咖啡壶里煮的是沉浮，咖啡杯里盛的是梦想，而咖啡馆里氤氲飘渺的芬芳，则足以包容世间的沧桑，是一处让心灵靠岸的港湾。对于大多数人来说，咖啡是一种时尚标签。然而，它不仅仅是一种点缀饮品，更是一种生活方式。

如果有一种东西，它可以令你嗅到来自远方的香浓，可以找到储存许久的芳香，可以听到永不褪色的心声，可以触摸记忆的酸涩，可以守候四季的轮转——这就是咖啡，一种叫人学会放慢步伐、享受生活的饮品。

有人说，咖啡壶里煮的是沉浮，咖啡杯里盛的是梦想，而咖啡馆里氤氲飘渺的芬芳，则足以包容世间的沧桑，是一处让心灵靠岸的港湾。对于大多数人来说，咖啡是一种时尚标签。然而，它不仅仅是一种点缀饮品，更是一种生活方式。

## 咖啡情缘 咖啡生活

我不在家里，就在咖啡馆，不在咖啡馆，就在去咖啡馆的路上……

这句关于咖啡文化的经典写照，略显夸张地描述了法国人的咖啡情结；而世界上惟一不以咖啡作饮料的大国就是中国。因为在国人看来，茶为正宗，而咖啡只是舶来品。茶喻人生，咖啡若梦。

记得中国台湾著名女作家三毛曾说过：沙漠里有一种茶，第一遍甜若爱情，第二遍苦若生命，第三遍淡若微风。的确如

此，茶的味道是绵远悠长、袅袅不绝的。它的芳香和甘冽需要你细细地咀嚼，才能体会到其中的滋味。如今在这喧嚣的红尘，能安静地坐下来，品一杯香茗，算是不容易的了。茶好似一位飘然出尘的隐士，貌似枯寒，却有着一颗宽厚柔和，且澹如秋水的心。当耐心品尝过茶最初的苦涩之后，通常总有一缕清香与甘甜萦绕在你的舌尖，挥之不去。同样，如果我们经历过纷繁的世事，还能像饮茶一样保持一份超然宁静的心态，那么在回味过往的风雨沧桑之时，便也不会感到愁苦万状，相反倒别有一番深厚醇美的滋味在心头。这样如茶一般的人生，又何尝不是一种境界呢？

与茶的消散冲淡不同，咖啡积极地拥抱着这个快节奏的社会，在灯红酒绿的都市，尤其受宠的是速溶咖啡。只需一杯开水冲下去，浓郁的芳香即扑面而来，有什么比这种饮品更令现代的淑女和绅士们欢欣呢？——快而不失方寸与优雅，却更是一种身份和品味的体现。另外，据说咖啡还是世上最神奇的饮料，因为只有它需要经过由白变黑、由苦变甜、由冷变热的过程。细细的品

味，咖啡中的味道，不也正如人生吗？清调淡雅的清咖啡，在酸苦的味道之中，有那么一丝香醇幽雅的甜蜜。这真是一种既矛盾又迷人的饮品，恰若这令人痛苦而又充满诱惑的人世间。

然而，咖啡可以在几分钟或仰脖之间一饮而尽，而茶则要不断续水冲泡，因此，就饮品本身的消费方式而言，咖啡似乎更具有西式的贵族品质。尤其在这干燥微冷的秋日里，没有什么饮料比一杯又香又浓的咖啡更暖身提神了。仔细观察，会发现这个季节的咖啡馆里早已是宾朋满聚；星巴克里，提着笔记本电脑的小资数不胜数；超市中、自动售货机前，总有人不忘挑上一瓶罐装咖啡。总之，这些形形色色的人，等待的都是一杯相同的好咖啡。

## 品位咖啡，品位人生

有人说，喝茶以求宁静，喝咖啡则讲求闲散舒适。是的，喝咖啡是没有规则的，有时候喝咖啡就像面对生活一样，你可以坐在咖啡馆里发呆、读书或是写作，因为我们只是在找寻一种感觉，一种品位。要知道咖啡的美味总是



与温暖的心意并存的，以正确的方式欣赏一杯好咖啡，不仅容易欣赏咖啡的美味，更能领会到冲泡者的心意。

那么，如何欣赏一杯好咖啡呢？若能掌握以下几点，你也可以成为品咖啡的行家了：

**酸度：**指留在舌尖的滋味。事实上，咖啡豆的果实原味都蕴藏在它的酸味里。特别是新鲜咖啡所散发的酸性，带着果实新鲜的芳香。

**质感：**是舌背和口腔余留的味觉感受，对浓烈或清淡的判别。

**香味：**从烘焙、研磨到冲煮，由嗅觉扩散到思维的咖啡香醇。

**风味：**综合酸度、质感与香味三者，每个人都有最自我私密的直觉。

然而，不同的人，不同文化背景，会选择不同味道的咖啡，正像不同的品位，成就了他们不同的人生。

**炭烧咖啡：**源自日本，又名苦炭烧。纯粹的重焙造就了它独特的口味，香淳苦涩，较多地保持了咖啡的原有风味。对于炭烧咖啡，我们可以用它和金融大鳄索罗斯相比。索罗斯的英文名Shaoluos，正说的发音是索罗斯，把字母顺序颠倒过来的发音还是索罗斯，彻头彻尾的魔鬼名字，浑身都透着一股邪气。而按照中文的意思，炭烧咖啡也是可以达到那种境界的，正说的炭烧咖啡是苦的，反着说烧炭烧出来的黑咖啡也是福至心灵的苦，正说反说都绕不出它生来就被人们给界定好了的“苦味”。因此在味道方面，炭烧咖啡可以叫做咖啡“大鳄”，甚至可以尊称为“世界上最

苦的咖啡”。

**冰镇白兰地咖啡：**芳香甘美，酒味清香，风味独特，是时尚之家的上乘饮品。配制方法是将咖啡放入壶中，加入冷水。然后，用大火煮沸，再改用小火煮5—10分钟；煮好的咖啡经纱布过滤后，去渣留汁，倒入杯中，加白糖搅拌溶化后待用；晾凉后，倒入白兰地酒，



搅拌均匀，加冰即可饮用。

**摩卡可可冰咖啡：**在小巧的杯中显出浓厚的纽约风味，它的酸、香、醇，再加上甜甜的巧克力糖浆，成为完美的中性冰咖啡，适合大众口味。配制方法是将现煮的摩卡热咖啡，加上1大匙奶精粉、1大匙糖、1/2OZ的巧克力糖浆，最后加满碎冰shake后，倒入杯中即可。另外，制作摩卡可可冰咖啡时，摩卡咖啡的份量须加倍，其浓度才不会被冰块冲淡。

**果酱咖啡：**流行在欧美一带的花式咖啡，制作方法简单、材料随手可得，做早餐、点心或餐后咖啡，都是很不错的选择。

配制方法是把咖啡和热牛奶倒入杯中，注入雪利酒，上面浮放泡沫鲜牛奶，再用煎好的胡桃作装饰，就制成了有浓郁胡桃香味、甜美可口的名品咖啡。此外，你可以添加自己所喜爱的果酱、草莓、葡萄、桔子……均可，甜浓好喝。

**俄式咖啡：**别名热的摩加佳巴，具有浓厚的咖啡味。它的配制方法是将深煎炒的咖啡、溶化的巧克力、可可、蛋黄和少量牛奶在火上加热，充分搅拌，加入1小匙砂糖，搅拌均匀后，倒入杯中，再加1大匙奶油浮在上面，最后削上一些巧克力末作装饰。

**拿铁咖啡：**是意大利浓缩咖啡与牛奶的经典混合，意大利人也很喜欢把拿铁作为早餐的饮料。拿铁咖啡做法极其简单，就是在刚做好的意大利浓缩咖啡中倒入接近沸腾的牛奶；而加入多少牛奶也没有严格的规定，可依个人口味自由调配。

**冰拿铁咖啡**利用果糖与牛奶混合来增加牛奶的比重，使它与比重较轻的咖啡不会混合，成为黑白分明的两层，形成如鸡尾酒般曼妙的视觉效果，再加上些冰块，给人一种高雅而浪漫的温馨感觉。

总之，一杯好的咖啡就是一种生存状态，是你在十字路口纷乱脚印，是你在思索此生为何，是在你疲惫后的无语，是在你内心的角落里灼灼开放的寂寞之花，是你前世今生飘不落的乡愁，是你泣涕也唤不回的童年与涩涩的青春，是阳光穿过黎明、傍晚、四季以及你的额头，是你醒时忘却，梦里迂回的一段刻骨的旧时光。