

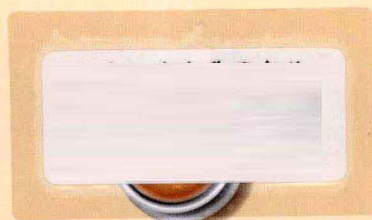
# 享受浓咖啡

enjoy  
delicious coffee

王德磊 编著



電子工業出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



# 享香浓咖啡

enjoy  
delicious coffee

王德磊 编著

電子工業出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

i 享香浓咖啡 / 王德磊编著. —北京: 电子工业出版社, 2013.1  
ISBN 978-7-121-17821-4

I. ① i… II. ①王… III. ①咖啡—通俗读物 IV. ① TS273-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 179326 号

责任编辑: 于 兰

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/16 印张: 7 字数: 168 千字

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线: (010) 88258888。

# 前言

咖啡在人们心目中的地位是不容小觑的，特别是最近，随着我国消费水平逐年增长，很多咖啡商都看好有巨大潜力的中国市场。现在越来越多的人愿意去咖啡馆喝喝咖啡，放松一下心情，但是他们对咖啡的了解却不多，咖啡文化还有待普及。笔者正是因此而写作本书，希望通过本书，让喜欢咖啡的人更专业，让不喜欢咖啡的人爱上咖啡。

本书第1章、第2章先介绍了咖啡的发展历史、各国的咖啡文化、咖啡的种植过程、采摘处理等，这些是了解咖啡知识的前提。

全球的咖啡产区有百余处，每个产区所产的咖啡豆除了风味不同，外形也有所差别，在第3章中笔者介绍了全球主要的咖啡产区，使读者可以了解每个产区所使用的种植方法与处理方式，让读者对这些知识了如指掌。

在咖啡界里，烘焙咖啡一直被认为是最具技术性的工作，本书第4章，笔者就带领大家来探索这个神秘的领域。该章从烘焙原理、烘焙过程中咖啡豆的变化、各种烘焙度到烘焙过程都有详细的介绍和演示，可以让读者对烘焙知识恍然大悟。此外，该章还补充介绍了业余咖啡爱好者如何在家中烘焙咖啡豆，这样可以使他们在学习烘焙知识的过程中也过一把烘焙咖啡的瘾。

虽然冲泡咖啡的方式繁多，花样百出，但冲泡咖啡并非是咖啡师才能做的事，业余爱好者也可以。在第5章中，笔者介绍了几款经典咖啡的冲泡方法，同时将这几款经典咖啡在风味口感上的差异也进行了简单介绍。掌握了这些冲泡方法的读者，可以自己动手一试哦。

第6章将意式咖啡单独作一个介绍，主要因为意式咖啡的制作方法跟拉花艺术比较复杂。但这并不代表业余爱好者就不能做。该章通过图文并茂的方式从基础的意式咖啡机知识讲起，再讲怎么做好一杯

意式浓缩，最后介绍拉花的方法，读者可以直观地学习制作过程。

花式咖啡的种类可以说是琳琅满目，很多人到咖啡馆都不知道点什么咖啡，第7章向读者推荐了几款经典花式咖啡，不仅详细图解它们的制作方法，还描述了其特有的风味，相信读者阅读完该章后，再到咖啡馆点单就不会觉得茫然了。

最后一章，简单地让大家了解咖啡对人们身体健康的影响，喝咖啡也要健康地喝。

咖啡是一种文化，我们做的不仅仅是咖啡或者咖啡买卖，而是发自内心地要将咖啡文化传播给更多的人，一起加入吧。

# 目录

## CONTENTS

揭开咖啡的神秘面纱

### 第1章

- 1 关于咖啡的传说 / 010
- 2 咖啡与人生 / 012
- 3 各国的咖啡文化 / 014
- 4 咖啡在中国 / 020
- 5 咖啡师的工作 / 021
- 6 援助咖啡农的公平贸易咖啡 / 024
- 7 关于咖啡的那些事 / 025

咖啡基本知识扫盲

### 第2章

- 1 三大咖啡树种 / 028
- 2 咖啡的种植条件 / 030
- 3 咖啡的种植过程 / 031
- 4 咖啡生豆的采摘 / 033
- 5 咖啡的处理方法 / 034
- 6 咖啡生豆的命名与分级 / 038
- 7 咖啡生豆的储存与运输 / 044
- 8 特质精品咖啡的概念 / 045

咖啡天下  
——咖啡豆产区及品种介绍

第3章

- 1 非洲 / 048
- 2 南美洲 / 053
- 3 亚洲 / 056
- 4 北美洲 / 058

DIY1  
——自己如何烘焙美味的咖啡

第4章

- 1 什么是咖啡烘焙 / 064
- 2 烘焙的重要性 / 065
- 3 关于咖啡的烘焙度 / 066
- 4 咖啡烘焙入门 / 068
- 5 咖啡烘焙机 / 073
- 6 烘焙机的主要构成 / 074
- 7 如何在家烘焙咖啡豆 / 082
- 8 浅谈咖啡的混合 / 087
- 9 咖啡烘焙后的保存 / 088
- 10 关于咖啡生豆的采购 / 089
- 11 咖啡的杯测与咖啡术语 / 090

DIY2  
——教你冲泡一杯美味咖啡

第5章

1 一杯美味咖啡必备的条件 / 096

2 浅谈水质对咖啡的影响 / 097

3 咖啡豆的研磨 / 98

4 磨豆机的种类 / 100

5 法兰绒式冲泡咖啡 / 101

6 滤纸式冲泡咖啡 / 105

7 法压式冲泡咖啡 / 110

8 摩卡壶萃取咖啡 / 113

9 虹吸壶萃取咖啡 / 116

10 悄然兴起的挂耳随身包咖啡 / 120

11 其他咖啡冲泡工具 / 122

风靡全球的意式咖啡

第6章

1 什么是意式咖啡 / 125

2 意式咖啡机的种类 / 126

3 做一杯好喝的 Espresso / 127

4 拉花艺术 / 130

挡不住的诱惑  
——教你做几款经典花式咖啡

第7章

1 热咖啡 / 138

2 冰咖啡 / 148

咖啡与健康

第8章

1 咖啡中所含的主要成分 / 157

2 喝咖啡的好处 / 158

3 喝咖啡的注意事项 / 160

4 咖啡轻食你我他 / 162

5 咖啡与伴侣 / 164

6 咖啡渣的小用途 / 167

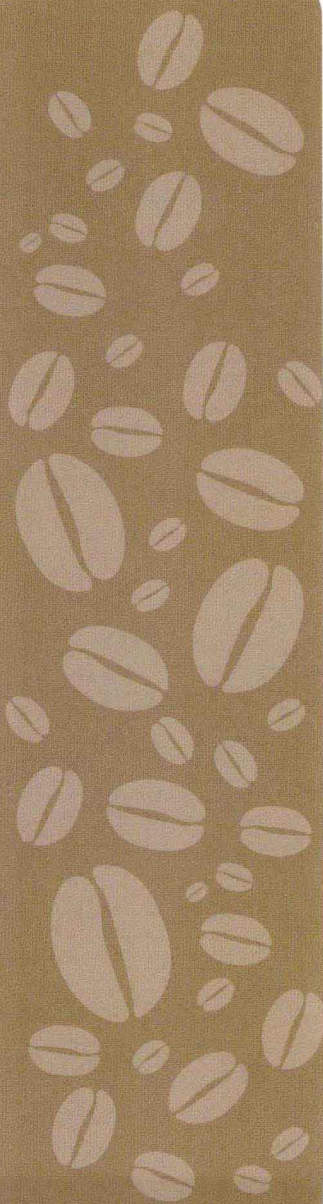
*The first chapter*

## 揭开咖啡的神秘面纱

## [第1章]

“我不在家，就在咖啡馆；不在咖啡馆，就在去咖啡馆的路上。”

说起咖啡，总觉得似乎有一层神秘的面纱，有人说它是黑色魔药，但它却香醇无比；有人说它是激起变革的导火线，但它却给人们带来更多的浪漫氛围。总之，它是不俗之物，因为世界上有那么多人赖之生存。从本章开始，请大家跟随笔者一起来了解咖啡，爱上咖啡吧。



# 1 关于咖啡的传说

说起咖啡的发源，有很多版本，但是人们公认的咖啡起源之地是非洲的埃塞俄比亚山区。

如果大家平常注意一下，就会看到一些咖啡馆常挂有这样的一幅画：一棵不是很高的树，树上有一些红色的果实，下面是一群活蹦乱跳的羊。这就是从《牧羊人的故事》演变而来的。当然，图中的树就是咖啡树，红色的果实就是咖啡果。传说很久很久以前，埃塞俄比亚的牧羊人卡迪在野外放羊，他发现他的羊群在啃食了树上的红色果实后，变得活蹦乱跳、兴奋不已。卡迪决定自己也摘些来尝尝，结果发现这些红色果实非常香甜可口，而且让他精神振奋，不由自主地跳起舞来。红色果实具有提神的功效就这样流传开了，一开始人们是直接把红色果实放到嘴里嚼食，后来才有教士用红色果实来煮水喝。起初，人们把红色果实叫做“咖法”，慢慢地不知何时就变成今天的“咖啡”了。当时各种宗教的教士为了彻夜进行宗教活动，开始大量饮用咖啡。后来咖啡经过窄窄的红海域传入了阿拉伯半岛，据历史记载，公元6世纪，阿拉伯人开始种植并嚼食咖啡。



还有一个神秘的传说。阿拉伯半岛上一名罪犯被流放到现在也门境内的某地。一天，罪犯快要饿死了，此时他看见有只羽毛奇特的小鸟在啄食树上的果实，并发出了悦耳的叫声，他很奇怪，于是也将这种果实摘下来尝了一口，顿时感到香甜无比，一身的疲惫也消失了，异常的兴奋。后来他用这种果实泡水给生病的人服用，病人很快就有了精神。因为罪犯到处给人看病，做了很多善事，不久就被赦免了。再后来他把红色果实可以治病的消息带回摩卡（也门境内红海岸边的一个港口城市），慢慢地这种红色果实被传播开，就成了我们今天所说的“咖啡”。

阿拉伯被土耳其征服后，土耳其人对待咖啡就像对待国宝一样，为了不让其他国家种植咖啡，就规定所有咖啡豆必须煮熟后才可以出口，因为煮熟的咖啡豆就不会发芽了。大约到了17世纪，土耳其人还是不能够阻止咖啡的传播。一个名为巴巴·布丹的人偷偷将一些可以发芽的咖啡豆带回了印度的家中，从此咖啡在全球开始蔓延。国王、商人或者祭司都无法阻止咖啡的传播，咖啡每到一个地方总是会给人们带来意外的惊喜，甚至激起变革。



牧羊人的故事



很多名人都与咖啡有不解之缘，咖啡对他们有很大的影响，比如艺术家、小说家、音乐家、政治家等，咖啡能使他们头脑清醒，给他们带来更多的想象力与创作灵感。现在就来听听他们与咖啡的故事吧。

## 巴尔扎克和5万杯咖啡

巴尔扎克视咖啡如生命，他一生的创作几乎都在咖啡馆中完成，人们依然记得他那句“我不在家，就在咖啡馆；不在咖啡馆，就在去咖啡馆的路上。”据说巴尔扎克一生大约狂饮下了5万杯咖啡，实在是让人不解，也许这就是《人间喜剧》驰名于世的原因吧。咖啡对于巴尔扎克来说和纸笔一样重要，没有咖啡便不能写作，他用这样的一段话描述了咖啡，“咖啡泻到人的胃里，把全身都动员起来。人的思想列成纵队开路，有如部队的先锋。回忆扛着旗帜，跑步前进，率领队伍投入战斗；逻辑犹如炮兵，带着辎重车辆和炮弹，隆隆而过；高明的见解好似狙击手，参加作战。各色人物，粉墨登场。纸张上墨迹斑斑，始终倾泻着黑色的液体，有如一个真正的战场，笼罩在黑色的硝烟之中。”在咖啡的刺激下，巴尔扎克能够精力充沛地每天进行16个小时的写作。他的做法总是异乎常人——每天晚上6点开始睡觉，睡到凌晨起来开始写作，咖啡就放在手边，边喝边写。甚至可以说，没有咖啡人们就不会知道巴尔扎克是谁。后来普通咖啡对他来说好像不怎么提神了，于是他改喝超浓的黑咖啡，只有这样他才会觉得有精力来完成每天的写作。再后来，超浓的黑咖啡他也觉得不过瘾了，他想出了一个一般人想都不敢想的办法——空腹吞食咖啡粉，这样虽然给胃带来沉重的负担，甚至疼痛不已，但能使他精神亢奋、头脑清醒，带来更多的创作灵感。



拿破仑（中间）

## 拿破仑的“酒咖啡”

咖啡是拿破仑的最爱，他喝咖啡成瘾。在四处征战的岁月里，拿破仑还带了一个专门泡咖啡的随从，以便随时都能喝到咖啡。拿破仑喝咖啡的方式很独特，他不是咖啡里加入糖和奶，而是加入少许白兰地，这可能就是皇家咖啡的前身吧。据说有次拿破仑去咖啡馆时没带钱，但为了喝到咖啡，他竟拿军帽作为抵押。拿破仑曾说过“浓咖啡会使我兴奋，同时赋予我温暖和异乎寻常的力量”。可见咖啡或多或少可以激发人的一些潜能。1815年，法军兵败英军，拿破仑因此退位，

英国人把他流放至圣赫勒拿岛，这时他依然没有停止喝咖啡。几年后，拿破仑病重，医生说他患有严重的胃溃疡，不能再喝咖啡了，并吩咐侍从，如果他实在想喝咖啡了，只可以给他一汤勺。但是每次拿破仑都想多喝一点。直到临死前，拿破仑还乞求随从给他一杯咖啡喝。由此可见，拿破仑热爱咖啡的程度并不亚于巴尔扎克。

## 路易十五和咖啡树

路易十五这位法国国王是个典型的咖啡迷，他对咖啡的要求非常苛刻。他命人在自己的花园中种植咖啡树，并动用大量的人工来精心照料，在咖啡树成功存活并结果后，路易十五命人把每年产出的少量咖啡豆（大约5磅左右）精心地处理与烘焙，供自己享用。



咖啡文化包含了很多东西，比如人们喝咖啡的习惯、这个地方的咖啡历史、人们对咖啡的态度等。文化是一种可以延续、传播的东西，所以做咖啡之前，我们必须要了解咖啡的文化，然后在做咖啡的同时，将这些文化传播给你身边的人。

## 随意的美国咖啡文化

美国是世界上最大的咖啡消费国。在这里，咖啡的氛围很浓，咖啡店随处可见，店内不仅卖咖啡与咖啡豆，也卖一些咖啡杯具。美国人消耗的咖啡有一大半都用于早餐，对于他们来说，每天清晨醒来，喝一杯香浓的咖啡比什么都好。美国人喝咖啡的口味比较清淡，他们一直使用滴滤式咖啡机来冲泡咖啡，就是我们所说的美式咖啡机。他们会在咖啡里加入牛奶和糖来改善口味。美国人喝咖啡和他们生活一样随意自在，从不讲究，无论在什么时间、什么地点，想怎么喝就怎么喝。不管是在大街上、公园里、办公室还是购物中心，随处可见人们手里拿着一个装着咖啡的纸杯，边走边喝。

他们不仅喝咖啡随意，做咖啡也很有创新，美国人会在咖啡里加入各种香料和调料，做出不同口味，而在欧洲或者亚洲则很少有人这样去做。虽然美国人喝咖啡不怎么讲究，但是美国有着全球最大的精品咖啡协会（SCAA）。SCAA早在1982年就成立了，他们为咖啡行业制定了一系列标准。协会每年



美国精品咖啡协会的标志



法国的露天咖啡馆

都举办各式各样的活动，比如咖

啡师大赛、咖啡师聚会、杯测活动、研讨会等。SCAA是一个具有权威认证的机构，在这里不仅有咖啡师资质、咖啡品鉴等认证，还有一系列的咖啡课程。协会聚集了世界上顶级的咖啡专业人士，他们在一起互相交流咖啡的处理、烘焙与萃取的经验，以提升咖啡的品质。

## 浪漫的法国咖啡文化

法国的咖啡文化历史悠久，巴黎最早的咖啡馆源于1689年，便是著名的普罗克普咖啡馆，一开张便吸引了众多的知识分子与才华横溢的年轻人，比如作家、思想家、政治家、音乐家。与其说法国人喜欢咖啡，倒不如说法国人更喜欢咖啡馆。法国人喝咖啡似乎不怎么关心咖啡的味道，而是在意喝咖啡的环境与喝咖啡时的那份心情。法国的露天咖啡馆随处可见，马路边、阳台上、广场上，甚至是屋顶上。午后，人们在忙碌生活的同时，总是想找一个属于自己的时间，在大大的太阳伞下，端着一杯咖啡，发

呆、看报纸、听音乐，或看路上匆匆的行人都好，寻找生活中那份难得的惬意。咖啡体现了法国人的浪漫情调。

## 浓烈的意大利咖啡文化

说到意大利的咖啡，多数人会想到意式浓缩咖啡（Espresso）。Espresso是一杯大约30ml的咖啡，只花20秒左右便冲泡完成。Espresso上面漂浮着一层厚厚的、细腻的褐色油脂，香醇无比。做Espresso的咖啡豆都炒得乌黑发亮，这里的咖啡豆是世界上烘焙度最深的咖啡豆。意大利人早晨起来的第一件事便是喝咖啡，上班前不管多急，人们都会先排队站在咖啡馆的吧台前等一杯Espresso，三两口喝完放下杯子就走。在他们眼里，这好像是每天必须做的事情。不仅在清晨，意大利人在其他任何时段都在喝咖啡，因为Espresso的咖啡因含量较低，所以他们一天可以喝上20杯左右！意大利人也会在Espresso中加入牛奶与奶泡，这便是我们所说的卡布奇诺咖啡（Cappuccino）。



意式浓缩咖啡（Espresso）