

铂澜咖啡学院 再度倾力奉献
顶级畅销书《咖啡 咖啡》后又一力作
卓越咖啡师和咖啡发烧友的超级宝典



FALLING IN
 LOVE
WITH BARISTA
爱上咖啡师

齐鸣 著



全面涵盖咖啡、咖啡师、咖啡馆三大魅力主题
详尽解读SCAA、SCAE、COE等前沿咖啡技术
深入分享咖啡师与咖啡馆的最有价值经营实践

 江苏科学技术出版社

FALLING IN
 LOVE
WITH BARISTA
爱上咖啡师

齐鸣 著

图书在版编目(CIP)数据

爱上咖啡师 / 齐鸣著. —南京 : 江苏科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5537-2347-1

I. ①爱… II. ①齐… III. ①咖啡—基本知识 IV. ①TS273

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第282070号

爱上咖啡师

著 者 齐 鸣
策 划 祝 萍 陈 艺
责 任 编 辑 樊 明 倪 敏
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 710mm × 1 000mm 1/16
印 张 14
字 数 140 000
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-2347-1
定 价 49.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



PREFACE 前言

青春是打开了就合不上的小说，咖啡是遇到了就离不开的爱人！

我们生活在一个伟大的咖啡馆时代！血肉之躯的你我不可能真正虚拟化生存，在现实中沟通、交流、分享的愿望始终强烈，一个眼神、一声轻叹，胜过文字千行，咖啡馆这种优雅、时尚而又亲切的休闲餐饮实体顺势而生，咖啡师们又因咖啡馆而显得璀璨生辉、卓尔不群。

2013年3月，腾讯财经频道针对中国城市消费者的一项调查显示，25%的人曾在咖啡馆里有过2次以上的消费经历，从未走进咖啡馆的人不足5%。可见，走进咖啡馆已经是一种生活方式。不仅仅是咖啡师，每一位咖啡馆消费者，甚至每一位生活在城市里的人，都会以城市里拥有体验卓越的咖啡馆为荣。某位作家曾对咖啡馆深情吟唱道：“对于我们，咖啡馆是一个巨大的磁场，你怎么跑，最后还是要到那里，一种抵抗不了的吸力，一种上瘾，如痴如醉，欲罢不能。我们迷恋那儿的空气、光线、声音，忘记时间地沉浸在那里，在一群跟自己一样的人当中，可能继续一个人，但大家都心照不宣……”如果说西雅图、墨尔本、维也纳等世界“咖啡之都”因咖啡馆而拥有了卓越的口碑和令人着迷的气质，那么可以大胆预测，未来我国的整个咖啡文化、咖啡精神、咖啡经济圈都会与咖啡馆密切相关，甚至由其来塑造。

咖啡师是咖啡馆的王者！



“人生真正的价值，不在于他扮演过什么重要的角色，而是在于他如何将该角色扮演得维妙维肖。”咖啡师正是这样一种有魅力的职业，爱上咖啡师，可以让你的人生更加鲜活生动、惟妙惟肖。

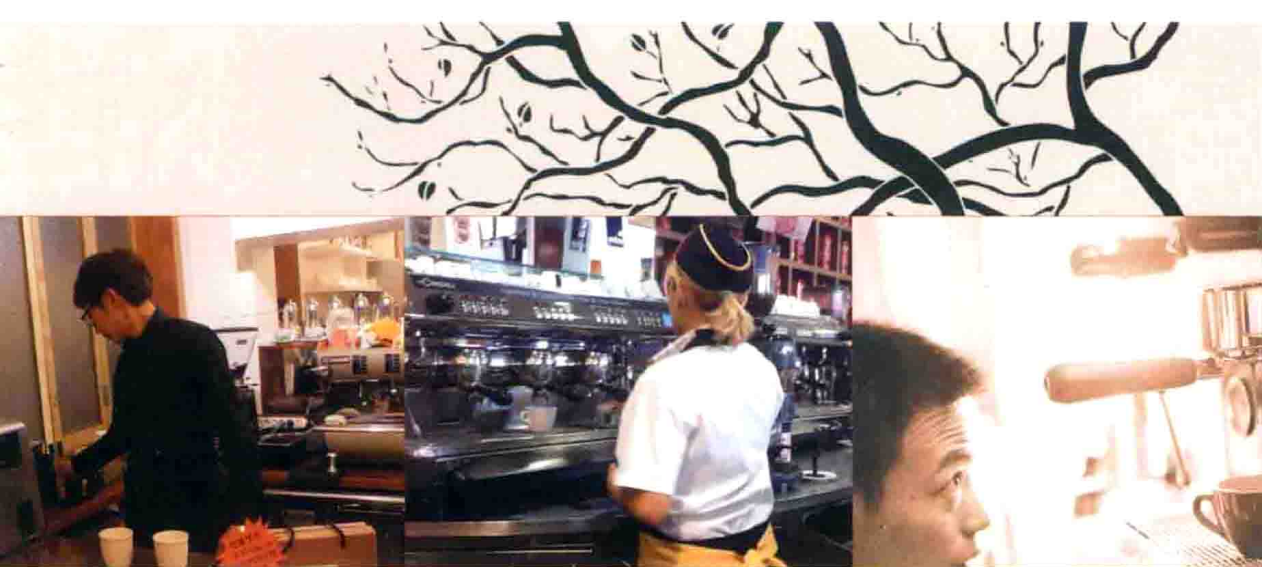
教育的目的不是谋生和赢利，而是唤起兴趣、鼓舞精神、美化生活。我们铂澜咖啡学院从事咖啡教育培训以来，也一直以“创造咖啡价值，分享生活方式”为宗旨，一边埋头经营实践，从商业上获得成就感，另一方面还要不断结识志趣相投者，创造崭新生活方式，营造一座咖啡的理想国。作为一名近十年的骨灰级咖啡玩家（自嘲），作为一名在咖啡产业上下游都有较深入体验的实践者，作为一名每天都在乐享咖啡的人，每一天身边发生的咖啡故事都让我意识到，迫切需要一本全面解读咖啡师的好读物，指引更多年轻人走上醇香咖啡之旅，开启幸福快乐的事业与人生。我会将自身所具备的与咖啡相关的多重角色相融合去看待咖啡师，并从咖啡师自身的视角来铺开文字，展现这项职业、这个产业、这种生活、这些话题的无限精彩。

更为幸运的是，承蒙同行、前辈们的认可与

支持，很多活跃在全世界各地咖啡馆的顶尖级华人咖啡师也都参与到了本书内容创作中，在百忙间献上了他们对于咖啡、咖啡师的理解，无疑使得本书的内容更加丰满、深刻和全面，对于读者们的参考性也更强一些。从这个角度来说，《爱上咖啡师》一书也是百家争鸣的结果，是华人咖啡师第一次集体发声，我只是捡拾那些散落的珍珠，将它们串在了一起，以供更多人分享。

本书有很多轻松的图文，可以作为咖啡爱好者与咖啡店主阅读的调味料。书中部分章节会涉及咖啡专业知识，这些知识最适用于对咖啡已有所了解的咖啡发烧友、咖啡师、咖啡店经营者等业内人群。为了体现与我的《咖啡 咖啡》的区别，本书将咖啡的历史话题、基础知识等略去不述或一笔带过，专注于讲述咖啡师成长过程中应该学习的核心技术细节，剖析咖啡制作过程背后的技术内核，而尽可能规避一些落入俗套的操作流程和小技巧，所幸咖啡的话题中没有令人枯燥乏味的东西，纵然是图表和数据看起来也令人神清气爽。零起点入门者建议同时阅读我的《咖啡 咖啡》一书。





CONTENTS 目录

1 Part 1 | 爱上咖啡师，拥抱新生活

- 1. 浮出水面的咖啡师
- 2. 咖啡馆的守护者
- 3. 爱上咖啡师，拥抱新生活

13 Part 2 | 做咖啡馆之王

- 1. 咖啡馆时代
- 2. 咖啡馆与咖啡师
- 3. 去咖啡馆工作
- 4. 做咖啡馆之王
- 5. 咖啡师的职业规划
- 6. 从咖啡师到咖啡店主——咖啡馆创业

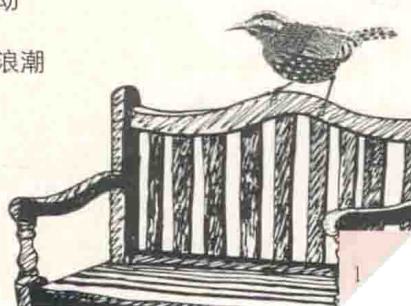
43 Part 3 | 咖啡师群英会

- 1. 林瑞志：200 万杯咖啡出品传奇
- 2. 李青朋：咖啡已流进我的血液里
- 3. 蔡迪男：从爱好到坚持，再到固执

- 4. 吴亚莲：不仅仅只是在做咖啡
- 5. 张寅喆：学习能力与服务意识
- 6. 李洋：咖啡师里的独行侠
- 7. 王德彬：把自己的理解和热情融入咖啡
- 8. 章鑫：用心做好每一杯咖啡
- 9. 许秀楠：从咖啡师到咖啡馆小老板
- 10. 黄俊豪：经营一家咖啡做主角的咖啡馆
- 11. 阚欧礼：创办一家咖啡馆，让胡同精神复辟
- 12. 朱军：迎接中国咖啡的大时代

63 Part 4 | 精品咖啡运动与 三次咖啡浪潮

- 1. 第一次咖啡浪潮
- 2. 第二次咖啡浪潮
- 3. 精品咖啡运动
- 4. 第三次咖啡浪潮





75 Part 5 | 创造特色风味：原种、品种、 产地与初加工

- 76 1. 阿拉比卡与罗布斯塔
- 79 2. 咖啡树品种漫谈
- 83 3. 全球主要产区咖啡豆详解
- 88 4. 初加工方法至关重要

93 Part 6 | 创造特色风味： 咖啡烘焙概述

- 94 1. 咖啡烘焙的物理变化
- 95 2. 咖啡烘焙的化学变化
- 98 3. 咖啡烘焙程度谈

105 Part 7 | 如何获得好咖啡 ——咖啡万能公式

- 106 1. 制作一杯好咖啡的七大原则
- 109 2. 咖啡的“先天”与“后天”阶段
- 112 3. 获得好咖啡的万能公式

115 Part 8 | 咖啡饮品浓度与咖啡师万能 公式

- 116 1. 咖啡饮品的浓度
- 120 2. 从冲泡比例讲起
- 122 3. 手工滤纸冲泡与咖啡师万能公式

125 Part 9 | 萃取程度、研磨与萃取质量

- 126 1. 萃取程度与金杯萃取区间
- 129 2. 控制萃取程度
- 131 3. 提高萃取质量
- 134 4. 重视研磨粗细度





137 Part 10 | 滤泡式咖啡：

法压、虹吸、爱乐压与手冲

- 138 1. 滤泡式咖啡焕发新生机
- 140 2. 精品咖啡馆要做的功课
- 144 3. 法压壶
- 146 4. 虹吸壶
- 149 5. 爱乐压
- 151 6. V60 手冲
- 154 7. 滤泡咖啡的技术策略系统

157 Part 11 | Espresso 全程实战

- 158 1. Espresso 的概念和技术标准
- 161 2. 萃取 Espresso 的咖啡豆
- 163 3. Espresso 研磨机
- 167 4. Espresso 咖啡机
- 172 5. Espresso 与咖啡师

- 175 6. Espresso 的浓度

- 181 7. Double Espresso

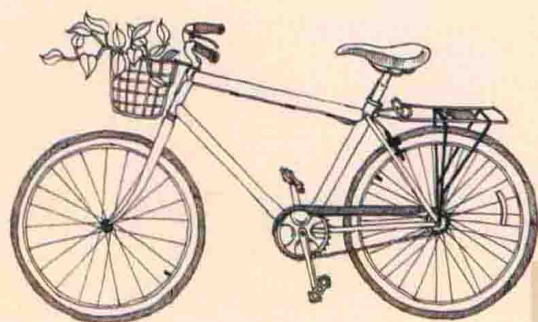
- 184 8. Espresso 品鉴

187 Part 12 | 杯测，咖啡师的进阶之路

- 188 1. 揭开杯测的面纱
- 190 2. SCAA 杯测和 COE 杯测
- 192 3. 杯测环境和杯测准备
- 195 4. 杯测流程
- 197 5. 咖啡香和咖啡风味
- 203 6. 咖啡杯测的其他要素

207 Part 13 | 咖啡和牛奶

- 208 咖啡和牛奶





1

Part

爱上咖啡师，拥抱新生活

什么是咖啡？咖啡粉和水而已，余下的都是爱！（What is coffee? Grounds and water. The rest is love.）

在这个全球化新咖啡主义蓬勃兴起的时代，咖啡师作为一个新兴职业闪亮登场，他们是咖啡宗教的信徒，他们是精湛技术的拥有者，他们是生活美学的实践者，他们还是咖啡馆的守护者。除此以外，咖啡师还是一种卓然不群的生活方式，一种对待人生的鲜活态度。

人生就是最美的咖啡吧台。



1. 浮出水面的咖啡师

这是2013年1月某个周六早上，室外零下7度，寒风凛冽刺骨，街头行人稀少。结束了连续8个工作日（“中国式”假期安排）的“悲催”历程，好不容易到了周末，许多人这会儿还慵懒在床，沉浸于梦乡。

咖啡师闪亮登场

此刻，位于北京国贸的铂澜咖啡学院已温暖如春，醇香四溢，十几位参加咖啡师培训的年轻人正在学习制作咖啡饮品，快乐撒在每个人脸上，幸福萦绕每个人心间。他们之中，既有尚未走出象牙塔的大四学生，一脸未脱的稚气，希望学得一技之长傍身，而咖啡早就是其心仪向往的领域；也有在跨国企业工作了五六年的职场精英，风华正茂，事业日上，出于兴趣爱好和社交需求来深入了解咖啡；还有40多岁的“中青年”，为了创办一家属于自己的咖啡馆，获得一种人生更高层次的境界——为自己去工作和生活，来提前储备咖啡专业知识和技术……

铂澜只是个微不足道的机构，但管中窥豹，反映的正是当下广大白领们对于咖啡高涨的学习热情，体现的是中国消费者拥抱咖啡的真实写照。一张咖啡师的证书本身或许算不上什么，但它却是一个标签，一张名片，一个话题，一个圈子，一种体验，咖啡师这个新鲜名词正不知不觉秀到了舞台镁光灯下。





关于咖啡师

主要活跃在咖啡馆里的咖啡师是一个与众不同的职业，英文称作 Barista，中文译作“百瑞斯塔”，又称咖啡调制师或咖啡师傅，是指在咖啡馆等经营场所工作，熟悉咖啡文化，为顾客提供咖啡饮品以及其他吧台餐饮出品，并参与日常服务和经营管理的专业人士，咖啡师是一家咖啡馆的经营主体。

职业咖啡师在欧美社会中已存在了近百年甚至更长时间，却是伴随着近十几年全世界咖啡馆运动的发展，开始重新崛起并风靡全球，吸引了无数年轻人热切的目光。它年轻、快乐，充满了魅力与成长空间。

在很多咖啡日常消费量很大的欧美国家，一位优秀咖啡师不仅拥有良好的社会地位，薪酬也往往能达到当地银行金融业中层职员水平。这一点国内的咖啡师们虽还远远不及，但随着咖啡消费的快速增长，咖啡馆产业的健康壮大，成功轨迹已清晰可见。如今，全国各地的咖啡馆如雨后春笋般开张营业，不管是国际连锁品牌，或是个性独立店，对于优秀咖啡师人才都是求贤若渴。眼下咖啡师们和那些渴望成为咖啡师的朋友们需要做的只是——快乐坚守、勇于探索、执着前行。



2. 咖啡馆的守护者

咖啡师守护着城市里越来越稀缺、越来越珍贵的精神家园——咖啡馆，是都市人第三空间的创建者、经营者。我们在这里哭泣，我们在这里欢笑，我们在这里思考，我们在这里梦想……只有咖啡师在一旁微笑相伴，给我们鼓励和信仰。T.S. 艾略特在《The Love Song Of J. Alfred Prufrock》写道：“我已经熟悉了她们，熟悉了她们所有的人，熟悉了那些黄昏、和上下午的情景，我用咖啡匙量取了我的生命。”颇有几分咖啡师内心独白的意味。

咖啡师的实践追求

咖啡师是一群拥有技术知识、富于实践精神、重视服务意识的人。他们拒绝浮躁，他们意志坚定，他们心思宁静，他们身体健康。他们或玉树临风般站立在咖啡馆吧台后，专心制作美味咖啡；或风度绰约地陪着顾客在餐桌旁微笑闲聊，传播与咖啡相关的文化知识。学会萃取一份合格的 Espresso 或许只需要数天时间，学会打发合格的牛奶奶沫或许只需要数天时间，学会手工冲泡合格的黑咖啡或许只需要数天时间，学会制作十余款经典咖啡饮品或许也只需要数天时间……但掌握完整的咖啡制作技术，设计优



化出一整套最具美感且高效率的实操流程，随心所欲制作出风味卓越的咖啡饮品，再将自己对咖啡文化的理解、对咖啡馆和顾客的爱灌注其中，稳定地呈现卓越咖啡品质，优雅地展示咖啡馆形象气质，则需要历时数年艰辛的磨砺，需要上千个日日夜夜不辍的实践追求。

不说别的，单是一天站立 8 ~ 10 个小时便不是某些娇生惯养者所能忍受，脸上又如何能流露出幸福笑容？口中又如何能滔滔不绝讲出咖啡的专业细节？爱，使然。

☕ “咖啡宗教”的忠实信徒

咖啡师是关注内在品质、注重技术细节的专业人士，是“咖啡宗教”的忠实信徒，是咖啡与咖啡馆品质和形象的代言人。正如现代营销学理论认为，产品本身的品质与价值决定了营销行为的成败。

咖啡师们都很清楚，顾客之所以选择走进咖啡馆里来享受一杯咖啡，而不是在自己家里品尝成本低廉得多的“貌似咖啡液”，除了咖啡馆环境与氛围外，对于咖啡品质的期许起到了决定性作用。如果一家咖啡馆提供的咖啡饮品，其口感风味不能远胜顾客自家制作的水准，不能给顾客带来超出预期的惊艳之感与发自内心的由衷赞叹，那么其存在的意义就已经打了折扣，其前景就已经蒙上了一层阴霾——在欧美某些成熟的咖啡消费市场，咖啡馆往往有公共社交场所的功能，社区成员非常珍惜这个场所的附加价值，虽然在此咖啡喝的量大，对咖啡品质的关注相反弱化些。而如中国大陆这般新兴的咖啡消费市场，会有更多且越来越多的消费者关注咖啡饮品本身。纵使供应低劣品质的咖啡能够暂时蒙混过关，欺骗一些还不太懂咖啡的消费者，但是作为咖啡师，心里总会有一种隐隐的负疚感吧！



咖啡美学大师

优秀的咖啡师无疑是咖啡美学大师。他们掌握了出色的牛奶拉花技术、雕花修饰技巧和配色分层技能，能够在尺寸之间肆意发挥，为顾客营造视觉美，带来口感以外的感官体验，也给咖啡馆带来更多声誉。

2013年，在“国际咖啡师大赛（World Barista Championship）”进入中国10周年之际，“国际拉花艺术大赛（World Latte Art Championship）”首次被引入中国。在“第22届上海国际酒店用品博览会（HOTELEX Shanghai）”上，咖啡师们掀起了又一轮的咖啡竞技热潮！正如讲究“色香味俱全”的美食会将与口感无关的“色”字摆在第一位，与咖啡风味、口感无关的牛奶拉花艺术在我看来同样是咖啡师的重要技能之一。它是咖啡师的一种新境界，是咖啡美学的重要阐释，也是制衡冷冰冰的咖啡机、传达咖啡脉脉温情、体现人的价值的明丽亮色。

咖啡师的“制服诱惑”

咖啡师还是身着漂亮制服、身材俊美、身体健康、特别容易让人爱上的人。“制服诱惑”源自对职业精神的精彩诠释：雪白的领口衬托着快乐的容颜，洁净翻起的衣袖露出健康的肤色，印着自己中英文名字的锃亮标牌挂在胸前，干净的围裙束出身材曲线，在后腰利利索索系起，光亮的皮鞋踏出欢快的步伐……

经常会有朋友给我们铂澜咖啡学院微博私信，希望介绍一位咖啡师做男（女）朋友。或许在那些少女心间，咖啡师男友会像人气韩剧《咖啡王子一号店》中的咖啡师那般帅气阳光；在那些男生心间，女咖啡师快乐、纯真，而没有职场白领丽人那么多的困惑与无奈。2013年3月，我在中央人民广播电台《经济之声》节目做客，年轻漂亮的女主播也好奇地向我打听咖啡师的话题，希望我给大家推荐一两本介绍咖啡师的书籍。咖啡师进入她的视野是因为某些讲述咖啡师话题的韩国电视剧以及美剧《老友记》等。

② 关注咖啡技术以外

我的一位咖啡启蒙老师认为：咖啡师应该摆脱“唯产品中心论”，在掌握了扎实技术的前提下，更多去关注咖啡技术以外的东西。要甘于走出聚光灯下，甘当咖啡馆里的“融合剂”、“催化剂”，或用出色的服务技巧，或用独特的个人魅力，或用丰沛的人文情怀，让顾客们不自觉间身心愉悦，“在每一个平凡的日子里，我的眼中只有你，却不管身影是否会停留在你的眸子中”。





3. 爱上咖啡师，拥抱新生活

咖啡师是一种卓尔不群的生活方式，一种对待人生的鲜明态度，它以亲手实践（DIY）、快乐分享（Sharing Happiness）和为你服务（Just for you）为本质，与是否成为全职咖啡师、是否终生从事咖啡职业并无必然关联。

② 咖啡之旅与人生

来自澳大利亚的咖啡师张寅喆在自己的博客中写道：“有的时候，人对事物本身过度的执着，恰恰忽略了人本身的诉求。这两年来，咖啡之旅和我人生之旅几乎完全重合，某种意义上说这是一个好事，因为你可以在这段时间不受感染的去想、去做。但不知不觉中，生活所承载的方方面面步入咖啡领域过度，你便会不自觉地陷入此山中……”

如上这段文字或许作者自己另有所解，但我希望借用来阐述些个人看法。我们铂澜咖啡学院里有不少学员，他们拥有硕士、博士等高学历，做着投行经理、人力资源主管（HRD）、首席财务官（CFO）等极体面的本职工作，却喜欢工作之余在临家或旅途中的某个咖啡馆里打些零工，或亲手做杯咖啡，或与陌生人微笑聊天，或听听别人的故事，或享受一段午后时光。